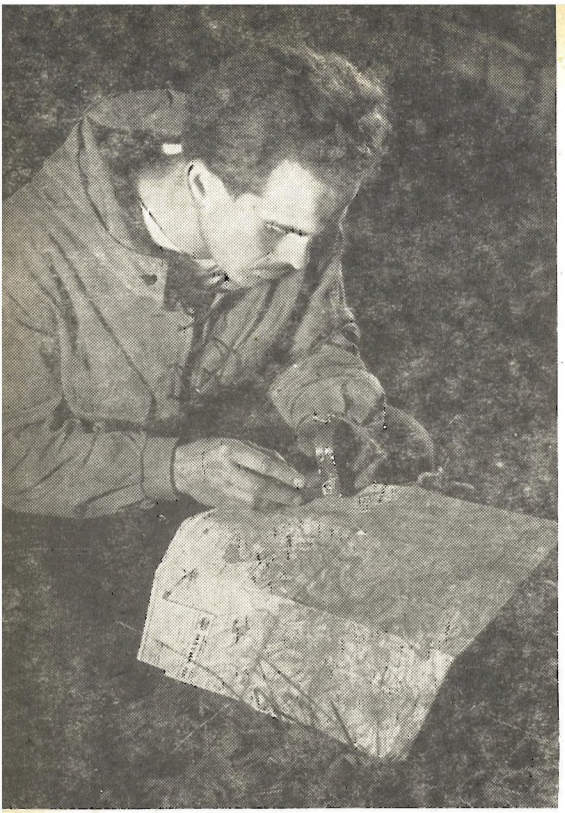
A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
VII. ÉVFOLYAM
1971.

4.



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: dr. Ember Lászlóné, főiskolai docens, Budapest, *Nagy Dezső* gyakorlóiskolai tanár, Eger, *dr. Nagy György* főiskolai adjunktus, Budapest, *Nagy Sándor* tanár, Budapest, *N. Ős Gabriella* egyet. testnevelő tanár, Budapest, *Sós István* MTS OT osztályvezetőh., Budapest, *Szabó János* MTS OT szakfelügyelő, Budapest, *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

Indul az úttörő-sportjelvényszerző verseny! 97
Kerezsi Endre 1908—1971 101
Szabó János: Nehéz-e kosárlabdát tanítani az általános iskolákban? (II) 104
Nagy Sándor: Aki siklik, félig úszik 109
Visszapillantás a középiskolák kosárlabda-sportjára (Somorjai László) 118
SZEMLE 121
SZAKIRODALMI FIGYELŐ 127

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215—9616a pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71.6245 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Indul az úttörő-sportjelvényszerző verseny

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Elnökségének 122/1971. számú határozata az úttörő-sportjelvényszerző verseny bevezetéséről

(Kivonatos közlés)

1. Az MTS Országos Elnöksége egyetért azzal, hogy a Magyar Úttörők Szövetsége az általános iskolák sportjának fejlesztése érdekében 1971. szeptembertől bevezeti az úttörő-sportjelvényszerző versenyt. Az Országos Elnökség egyetért az úttörő-sportjelvényszerző verseny szabályzatával.

2. Az Országos Elnökség felkéri az MTS területi tanácsait, hogy adjanak meg minden szükséges szakmai, erkölcsi támogatást az úttörő-sportjelvényszerző versenyek lebonyolításához, és segítsék annak népszerűsítését és elterjesztését a tanuló-ifjúság körében.

3. Az MTS Országos Elnöksége a Kilián Testnevelési Mozgalom bevezetéséről és szabályozásáról szóló határozatokat 1971. december 31-ével hatályon kívül helyezi.

Dr. Beckl Sándor
az MTS elnöke

A jelvényfokozatok ismertetését lásd a 101. oldalon.

Az úttörő-sportjelvényszerző verseny szabályzata

1. A sportjelvényszerző verseny elnevezése

Úttörő-Sportjelvényszerző Verseny

2. A verseny célja és feladatai

Segítse elő, hogy az általános iskolák tanulói önkéntes részvétel alapján a számukra különböző sportágakban a tanórán kívül megrendezésre kerülő versenyeken, bajnokságokon, tanévenként egyes sportágakban sportjelvényt szerezhessenek, s ezáltal rendszeresen részt vehessenek a sporttevékenységben.

3. A versenyre jelentkezés, részvétel és a jelvény megszerzésének időtartama

Sportjelvényszerző versenyben az általános iskola 3. osztálytól kezdve az az általános iskolai tanuló vehet részt, aki részvételi szándékát a sportág megjelölésével az úttörőcsapat-vezetőségnél bejelenti, s a részvételi — önértékelő — lapot megkapja.

A sportági jelvényszerző versenyben részt vevő egy tanév alatt több sportágban is szerezhet jelvényt, külön-külön való jelentkezés alapján. Egy sportágban azonban egy tanév folyamán csak egy fokozat nyerhető (vagy ezüst, vagy arany fokozat).

A sportjelvény a tanév folyamán szeptembertől szeptemberig szerezhető meg. A feltételek teljesítése annyiszor kísérelhető meg, amíg a kívánt eredményt a tanuló el nem éri.

4. A versenyben részt vevő feladata

A résztvevő feladata, hogy felkészüljön valamelyik jelvényfokozat teljesítésére, és e célból rendszeres sporttevékenységet és önértékelést fejtsen ki, és az előírt időszak alatt teljesítse a jelvény elnyerésének feltételeit.

5. A verseny korosztályai, sportágai, jelvényfokozatai és a feltételek

Kisdobos korosztály (3—4. osztály)

a) *Kisdobos ezüst sportjelvényt* kap az, aki;

iskolán belüli kisdobos versenyek valamelyikében a *kisdobos atlétikai háromtusában* (40, illetve 50 m-es síkfutás, távolugrás, kislabdahajítás) a kisdobos-pontértéktáblázat alapján *80 összpontot* ér el, *vagy tornában* a *kisdobos* kezdő előírt tornagyakorlat-anyagot két szeren (talaj — szekrényugrás) *legalább 7,5 átlagpontra teljesíti.*

b) *Kisdobos arany sportjelvényt* kap az, aki;

iskolán kívüli kisdobos versenyek valamelyikében a kisdobos *atlétikai háromtusában* (40, illetve 50 m-es síkfutás, távolugrás kislabdahajítás) a kisdobos-pontértéktáblázat alapján *110 összpontot* ér el, *vagy tornában kisdobos* haladó előírt tornagyakorlat-anyagot *három szeren* (talaj — szekrényugrás — gerenda, illetve gyűrű) legalább *8,5 átlagpontra teljesíti.*

Úttörő II. korosztály (5—6. osztály)

a) *Úttörő ezüst atlétika-, torna- vagy sportjátéki jelvényt* kap az, aki

iskolán belüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az úttörő-négytusában (60 m síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az úttörő-pontértéktáblázat alapján *80 összpontot ér el;*

tornában: az *úttörő-olimpia* előírt gyakorlatanyagából *három szeren* (talaj — szekrényugrás — gerenda, illetve gyűrű)

a „*C*" kategóriában (alapfokú) 7,5, vagy a „*B*" kategóriában (serdülő II.) 7,0, vagy az „*A*" kategóriában (serdülő I.) 6,5 *átlagpontot ér el;*

sportjátékban: a kézilabda, a kosárlabda (mini), a zsámolylabda, labdarúgás (kispályás) sportágakban *összesen 10 mérkőzésen* részt vesz (pl. 3 kosárlabda, 2 zsámolylabda, 5 labdarúgás = 10 mérkőzés).

b) *Úttörő arany atlétika-, torna-, sportjátéki jelvényt* kap az, aki

iskolán kívüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az *úttörő-négytusában* (60 m síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az úttörő-pontértéktáblázat alapján *120 összpontot ér el;*

tornában: az *úttörő-olimpia* előírt gyakorlatanyagából, *három szeren* (talaj — szekrényugrás — gerenda, illetve gyűrű)

a „*C*" kategóriában (alapfokú) 8,5, vagy a „*B*" kategóriában (serdülő II.) 8,0, vagy az „*A*" kategóriában (serdülő I.) 7,5 *átlagpontot ér el;*

sportjátékban: *iskolán belüli* kézilabda-, kosárlabda- (mini), zsámolylabda-, labdarúgó-versenyek valamelyikében *6 alkalommal, iskolán kívüli* úttörőversenyek valamelyikében pedig *4 alkalommal, összesen 10 alkalommal* részt vesz.

Úttörő I. korosztály (7—8. osztály)

a) *Úttörő ezüst atlétika-, torna-, kézilabda-, röplabda-, labdarúgójelvényt* kap az, aki

iskolán belüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az *úttörő-négytusában* (60 m-es síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az úttörő-pontértéktáblázat alapján *130 összpontot ér el;*

tornában: az *úttörő-olimpia* előírt gyakorlatanyagából *három szeren* (talaj — szekrényugrás — gerenda, illetve gyűrű)

a „*C*" kategóriában (alapfokú) 8,5, vagy a „*B*" kategóriában (serdülő II.) 8,0, vagy az „*A*" kategóriában (serdülő I.) 7,5 *átlagpontot ér el;*

sportjátékban: a kézilabda, a kosárlabda, a röplabda, a labdarúgás sportágak közül *egyben, összesen 7 mérkőzésen* részt vesz.

b) *Úttörő arany atlétika-, torna-, kézilabda-, kosárlabda-, röplabda-, labdarúgójelvényt* kap az, aki

iskolán kívüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az *úttörő-négytusában* (60 m-es síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az úttörő-pontértéktáblázat alapján *180 összpontot ér el;*

tornában: az *úttörő-olimpia* előírt gyakorlatanyagából *három szeren* (talaj — szekrényugrás — gerenda, illetve gyűrű) a „*B*" kategóriában (serdülő II.) 9,0 vagy az „*A*" kategóriában (serdülő I.) 8,5 *átlagpontot ér el;*

sportjátékban: *iskolán belüli* kézi-, kosár-, röplabda, labdarúgó sportágak versenyeinek valamelyikében *7 alkalommal, iskolán kívüli* úttörőversenyek valamelyikében pedig *5 alkalommal, összesen 12 alkalommal* részt vesz.

Megjegyzés: iskolán belüli (házi) versenyeknek számítanak az őrsök, rajok, osztályok, évfolyamok közötti versenyek, bajnokságok, *iskolán kívüli* versenyeknek pedig a helyi iskolák, úttörőházak közötti városi, területi, körzeti, járási, megyei, országos területi, országos versenyek, bajnokságok, valamint egyéb úttörő-sportrendezvények (Pajtás-kupa, villámtornák emlékversenyek stb.).

6. A teljesítés igazolása

A sportjelvényszerző verseny teljesítésének igazolását a versenyre jelentkező önmaga vezeti (önértékelés) az önértékelő lapon.

A résztvevő a teljesítés után jelentkezik az úttörőcsapat vezetőségénél, az önértékelő lap átadásával — a teljesítmény ellenőrzése után — megkapja a jelvényt. A résztvevő teljesítményét a versenyjegyzőkönyvek vagy egyéb nyilvántartás alapján az igazolással megbízott személy ellenőrzi, és névaláírásával igazolja a jelvény feltételeinek teljesítését, a nyilvántartó lapra rávezeti, s az önértékelő lapot a résztvevőnek visszaadja.

7. A jelvény kiadásának módja

A jelvényszerző versenyre jelentkezettet jelvény illeti meg, ha a feltételeket teljesí-

tette. Elveszett jelvény nem pótolható, ez esetben a jelvény megszerzésére újból kell jelentkezni.

A jelvényeket lehetőleg ünnepélyes külsőségek között, versenyek, bajnokságok befejezése után, kisdobos-foglalkozáson, rajgyűlésen, osztályközösség előtt stb. kell a résztvevőknek átadni. Az átadást a nyilvántartó lapon kell feltüntetni.

8. Nyilvántartás, adminisztráció

a) Minden tanév elején az úttörőcsapat vezetősége a területi ÁIST-től igényli az önértékelő lapot, a nyilvántartó lapot, a szükségletnek megfelelő időben pedig a jelvényeket.

b) Az úttörőcsapat vezetősége minden év szeptember 15-ig jelenti az úttörő-sportjelvényt szerzettek számát sportági és fokozati bontásban a területi ÁIST elnökének, aki október 1-ig összesítve küldi meg a megyei (budapesti) ÁIST elnökének, akik október 15-ig összesítve továbbítják az országos ÁIST elnökéhez.

9. Térítési díj

A tanulók jelvényenként 5,— Ft térítési díjat fizetnek a jelvény átvételekor. (A térítési díj kezeléséről és felosztásáról a Magyar Úttörők Szövetsége külön intézkedik.)

Megjegyzés: A jelvényszerzést az általános iskola 5—8. osztályaiban, a testnevelés tantárgy osztályzatának megállapításakor — a tanórán kívül kifejtett tevékenység elbírálásaként — figyelembe lehet venni.

***

Mint az MTS határozatából is kiderül, az 1971/72. tanévben csak az úttörő-sportjelvényszerző verseny bevezetésére kerül sor, míg a középfokú iskolák jelvényszerző versenyének bevezetése későbbi időpontra halasztódott.

A kísérleti iskolák tapasztalata szerint az általános iskolákban a jelvényszerző versenyek igen nagy érdeklődést váltottak ki a tanulók körében. A jelvényszerző versenyek jól beilleszthetők az úttörőcsapatok sporttevékenységébe, és azt nagymértékben kiszélesítik. Bár az úttörő-olimpia versenyei nagy tömeget mozgatnak meg, azonban éppen a résztvevők nagy létszáma miatt gyorsabb ütemű lebonyolítási rendszert kell alkalmaznunk: a kieséses (kupa-) rendszert. Ez viszont nem biztosítja a kiesett tanulók (csapatok) folyamatos sporttevékenységét.

A sportjelvényszerző versenyek — noha nem jelentenek új versenyrendszert, mert a jelvényszerzési alkalmak az eddigi versenyrendszerekre épülnek — mégis nagymértékben kiszélesíthetik a háziversenyeket, bajnokságokat. Atlétika és torna sportágakban a felkészülési időszakot hosszabbíthatják meg, míg a sportjátékokban a mérkőzések számát növelhetik. Ezáltal konkrét programot jelentenek az úttörőcsapatoknak. Ezért is indokolt, hogy első ütemben az általános iskolákba kerüljön bevezetésre az új jelvényszerző verseny.

Az úttörő-sportjelvényszerző verseny gazdája a Magyar Úttörők Szövetsége, ezért a sportjelvényszerző versennyel kapcsolatos minden tevékenység, további intézkedés, a Szövetség szervein keresztül bonyolódik majd le.

A határozat értelmében az MTS területi tanácsai is megadnak minden szükséges szakmai, erkölcsi támogatást az úttörő-sportjelvényszerző versenyek lebonyolításához, és segítik annak népszerűsítését és elterjesztését a tanulóifjúság körében. Az ÁIST-k tehát továbbra is igényeljék a TS-ek segítségét a versenyek előkészítésében, lebonyolításában.

Az MTS Országos Tanácsa is megad minden további segítséget a Magyar Úttörők Szövetségének, s figyelemmel kíséri a jelvényszerző verseny alakulását, mint ahogy segített az induláskor is: elkészítteti a 100 ezer jelvényt, plakátot adott ki, s megjelentette az Útmutatót, amely segítséget jelent a gyakorlati lebonyolításhoz.

A Magyar Úttörők Szövetsége viszont elvégezte mindazokat az előkészítő feladatokat, amelyek a bevezetéssel felmerültek.

Az úttörő-sportjelvényszerző verseny előkészítő időszaka ezzel lezárult. Ezúton is köszönetet mondunk a kísérleti iskolák igazgatóinak, nevelőinek, akiknek értékes tapasztalataik, javaslataik nagymértékben hozzájárultak a végleges szabályzat kialakításához. A kísérletben részt vett iskolák nevelői ajándéktárgyat, a tanulók pedig emléklapot kaptak.

Sós István

Az úttörő-sportjelvényszerző versenyhez összesen 10 féle jelvény készült, mindegyik jelvény ezüst és arany fokozattal.

Az 1. sz. jelvény a kisdobosok jelvénye. E jelvény egységes jelvény, itt az atlétika és a tornateljesítményért azonos jelvényt kapnak a kisdobosok. A háromszög kék színű, s a kisdobosnyakkendőt jelképezi. A labda a játékosságot fejezi ki.

Az úttörő I. korosztály (5—6. osztályosok) részére 3 féle jelvény készült. A háromszög színe fehér, alul piros-fehér-zöld csíkozással. A 2. sz. jelvényt az atlétikában, a 3. számút a tornában, a 4. számút a sportjátékokban elért teljesítményért kapják a tanulók. A 4. sz. jelvény a sportjátékok egységes jelvénye, a labda a játékot fejezi ki, magában foglalva a szabályzatban előírt követelményeket: a kézilabdát, a kosárlabdát (mini), a zsámolylabdát, a labdarúgást (kispályás).

Az úttörő II. korosztályban (7—8. osztályosoknak) már minden sportágnak külön jelvénye van. Az 5. sz. jelvény az atlétika, a 6. számú a torna, a 7. számú a kézilabda, a 8. számú a kosárlabda, a 9. számú a röplabda, a 10. számú pedig a labdarúgás jelvénye.

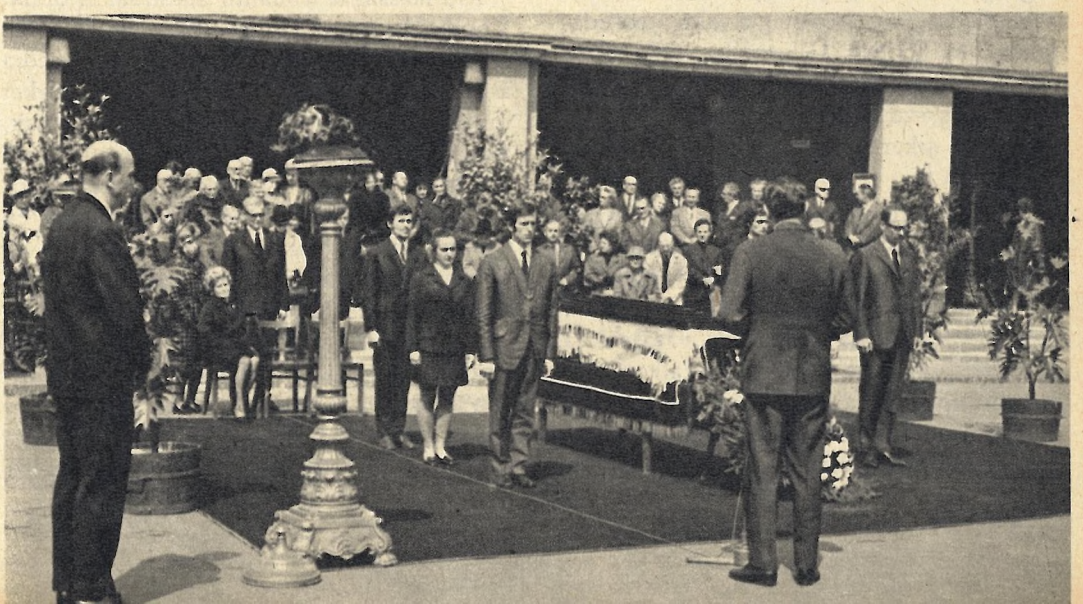
A jelvényeket Gáll Gyula grafikus tervezte.

Kerezsi Endre
1908—1971

Nem túlzás azt állítani: nincs az országban egyetlen testnevelő tanár és tornaszakember, aki ne ismerte volna nevét.

Tankönyvéből sajátították el évtizedekig a tornagyakorlatok ezreit a tanárok, az edzők és a sportvezetők egyaránt. De szakmai berkeken túl is jól ismerték nevét azok, akik — rendszeresen vagy rendszertelenül — hallgatták és végezték a rádiótornát.

A búcsú percei. Dr. Terényi Imre főiskolai igazgató a Testnevelési Főiskola, dr. Csanádi Árpád, az MTS elnökhelyettese az MTS Országos Tanácsa és a Magyar Olimpiai Bizottság, Kaszper Lászlóné főiskolai tanár pedig a közvetlen munkatársak nevében vett búcsút az elhunyttól



A film és a TV jóvoltából az utóbbi évtizedben szinte ország-világ előtt zajlott le egy-egy május elsejei vagy Országos Sportnapi tornabemutató, amit ő tervezett. Munkásságát — mely mind hazai, mind nemzetközi vonatkozásban elismert — lehetetlen lenne néhány oldalon méltatni. Addig is, amíg a részletes sporttörténeti és testnevelés-tudományi méltatások napvilágot látnak, megkíséreljük összegyűjteni e szerteágazó és gazdag életmű legfontosabb fordulópontjait.

Kerezsi Endre Debrecenben született 1908-ban, ott járt iskolába is. 1926-ban jött fel tanulni az akkor egyéves Testnevelési Főiskolára, és 1929-ben a végzett diplomás itt is maradt a Főiskolán mint gyakornok. Tevékenységeinek legfőbb színtere maradt egész haláláig az alma mater, bár — elsősorban szakmai tapasztalatszerzés céljából — tanított évekig polgári iskolákban és felsőfokú tanintézetekben is. Egyik legjelentősebb tevékenysége volt a világon elsőnek beindított rádiótorna. 1933 óta szinte mindennap felhangzott Bandi bácsi jól ismert hangja: „... álljunk terpeszállásba." Legjobban annak örült, ha végezték is ezeket a gyakorlatokat, és nagyon komolyan kívánta minden embernek: „Váljék egészségére!"

Sok sportágban tevékenykedett, de fő területe a gimnasztika és a torna volt. A 30-as években a Magyar Torna Szövetség egyik vezetőségi tagja, majd ún. művezetője lett, közel 10 évig a válogatott edzőjeként működött. Olimpiák, nagy tornaversenyek jól ismert alakja ettől kezdve, és számos szép siker kovácsolója. De legnagyobb sikerét talán a torna oktatása terén érte el.

A testnevelő tanári, edző, sportvezetői szakon és minden egyéb tanfolyamon évtizedekig tanította az „alaptornát" és a sporttornát. A „torna szerelmesének" nevezték sokan, de ezenkívül „varázsolója" is volt: több száz gyakorlatot alkotott teremtő fantáziájával, és a kombinációk ezreit dolgozta ki. A gyakorlatok magyar nyelvű elnevezése is jórészt az ő műve, vagyis a torna terminológiájának és a torna-rajzírásnak a megteremtője. Számos nagy sikerű díszbemutatót tartott a TF és a Szövetség mintacsapatával. A felszabadulás utáni május elsejei felvonulások és egyéb seregszemlék alkalmával saját tervezésű gyakorlatai százezrek számára jelentettek maradandó élményt. Kifogyhatatlan volt az ötletekben és fáradhatatlan a kivitelezésben. A sok bemutató közül csak kettőre emlékezünk most: az 1963-as és az 1966-os Országos Sportnapok színes, ötletes jelenetére, záróképére, amelyet a Népstadionban tízezrek, a képernyő előtt pedig milliók néztek végig, és tapsoltak neki elismeréssel.

A különböző sportágak válogatott kereteinél is működött, lefektette a kondicionális torna alapjait, és 11 sportágban vezette hosszabb-rövidebb ideig az alapozó edzéseket. Az iskolai testnevelés — hogy szűkebb házunk tájára is kitérjünk röviden — mindig az egyik legfontosabb feladatai közé tartozott. Magyarországon elsők között próbálta az iskolai testnevelést korszerűsíteni, ő dolgozta ki többek között az óraterv javított változatát. Sajátos formában jól tükrözi sportszeretetét, hogy „hobbyból" évek szorgos gyűjtőmunkájával a világ egyik legnagyobb és leghíresebb sportjelvény-gyűjteményét szedte össze. Szinte egy kis sportmúzeummal felér ez a gyűjtemény.

Munkásságát irodalmi alkotásai is őrzik. Több száz tanulmányt, cikket írt, és szakirodalmi műveinek száma jóval meghaladja a félszázat. Nehéz és hosszú lenne ezeket mind felsorolni. Egyet említünk csak, amely egyben talán az egész életmű összegezése: a négykötetes torna könyvet. A tankönyv utolsó kötete 1966-ban mint az év legjobb módszertani könyve elnyerte az Ezüst Gerely díjat. Minden testnevelő tanár tanult ezekből a tankönyvekből — sőt vizsgázott is belőle, legtöbbször éppen a szerzőnél: Bandi bácsinál —, és ma is ott van a legtöbb könyvespolcon a mindennap használatos szakkönyvek között... Ez a legnagyobb elismerése egy könyvnek!

Bandi bácsi közmondásos munkabírását jól érzékelteti az a sok társadalmi munka és funkció, amit betöltött. Többek között tagja volt a Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsának, a Magyar Olimpiai Bizottságnak, a Testnevelési Tudományos Tanácsnak és a Magyar Torna Szövetség elnökségének. Ha a sport — és főleg a torna — úgy kívánta, időt, energiát nem sajnálva mindig készségesen segített. Még betegen sem mondott le munkájáról. Furcsa ellentmondás, hogy a tömegsport, az egészségügyi torna hazai megalapozója, aki a tornával egész életén át igyekezett védeni mások egészségét, a sajátjára nem tudott vigyázni. Betegsége ellenére is derűs, jókedvű maradt azonban, mindvégig megőrizte optimizmusát és szerénységét. Sokak számára csak a temetésén derült ki, mennyi kitüntetés tulajdonosa. Munkája elismeréséül megkapta a „Munka Érdemrend" arany fokozatát, kétszer a „Sport Érdemérem" arany és ezüst fokozatát, a testnevelés és a sport kiváló dolgozója és a felsőoktatás kiváló dolgozója volt. Továbbá a „Haza Szolgálatáért" és a „Hűség a néphez" kitüntetés birtokosa is volt. Ezen kitüntetéseket elsősorban a főiskola felszabadításáért vívott harcokban elért érdemeiért kapta. „Kitüntetés" az is, hogy akik ismerték, úgy beszéltek róla, mint szerető férjről, gondos apáról, jó barátról, kiváló pedagógusról és munkatársról. Bandi bácsit szerették mindenütt, neve és munkássága összefonódott a TF-fel, amelynek két évig (1965—67) igazgatója, 21 évig tanszékvezetője, és 42 évig tanára. Gazdag alkotó életet élt. Elkopott frázis lenne — bármennyire igaz is — azt mondani: halálával nagy veszteségérte az egész magyar testnevelést és sportot. Nagy szavak helyett inkább csak annyit írunk befejezésül: élete, hivatásszeretete példamutató lehet minden fiatal számára, munkája nem volt hiábavaló, alapvető és hasznos lesz sokáig az utódok számára. Az „utódok" pedig elsősorban mi vagyunk: jelenlegi és jövendő testnevelő tanárok. Kötelességünk folytatni az ő munkáját.

—tf—

Nehéz-e kosárlabdát tanítani az általános iskolákban? (II.)

SZABÓ JÁNOS

A tévé által közvetített mini-mérkőzések valójában csattanós választ adtak kérdésünkre. Ma már tudjuk, hogy a nézők százezrei milyen jól szórakoztak az izgalmas közvetítés alatt. A 10—12 éves fiúk, lányok olyan magas szintű játékot, olyan magával ragadó lelkesedést mutattak, amely feltétlen szükséges az igazi, vérbeli sportteljesítményhez. A „dobogós" csapatok játékukkal, fegyelmezettségükkel sok mindent bizonyítottak. Bebizonyították, hogy az általános iskolák problémáját meg kell oldani, hogy a tehetségekkel tele tömegbázis ne sorvadjon tovább. Fényes bizonyságát adták annak, hogy pedagógusaink lelkesek, szeretik a gyerekeket, s nemcsak akkor hajlandók dolgozni, ha megfizetik őket, hogy ők is értenek a gyerekek képzéséhez úgy, mint bárhol a világon. Pedig ezeknek a valóban szépen játszó csapatoknak edzői, szakvezetői nem is ismert edzők, nem is kimondottan kosárlabda szakos testnevelők.

Mint mondottam, a bevezető cikkben felvetett kérdéssel nem is kellene tovább foglalkozni, hisz ezek a kis csapatok, ezek a kiváló tanárok bebizonyították az ellenkezőjét. Az elkezdett sorozatot most már nem is azzal a céllal folytatom, hogy megcáfoljak egy indokolatlanul népszerűsített szemléletet, amely kétségtelen szembeállást alakított ki a kosárlabda oktatásával szemben. Elsősorban azért folytatom, hogy további szakmai segítséget adjak azoknak, akik el kívánják kezdeni iskolájukban a játék tanítását, másrészt, hogy esetleg újabb ötleteket adjak a tanításhoz.

Az anyagközlés megkezdése előtt szeretnék néhány szóval visszatérni a Pajtás Kupa mérkőzéseinek egy-két tanulságára. Érdekes volt a kiélezett taktikai harc és változatosság, pedig az edzők kezét erősen megkötötte a zónavédekezés eltiltása. Ezzel szemben láttunk egész- és félpályás szoros emberfogást, a fiúdöntőn pedig mindkét csapat kettős védéssel próbálta kikapcsolni az ellenfél „kulcsjátékosát". Láttunk mindkét csapatban meglepően képzett és alkatilag reményt keltő fiút, lányt, akik még a válogatottságig is vihetik.

A következőkben azzal a technikai elemmel kívánok foglalkozni, amely ezeken a mérkőzéseken is helyezéseket eldöntő szerepet játszott. A csapatok sorrendjét a labdavezetésben megnyilvánult különbség erősen befolyásolta. Valóban, a labdavezetésnek minden szinten minőséget meghatározó jelentősége van. Ebben a korban alig-alig tudnak védekezni olyan gyerek ellen, aki magabiztosan vezeti a labdát, jól értékesíti mindkét kézzel a ziccereket fektetett dobással és horogdobással, és még a büntetőt is bedobja.

A labdavezetés jelentőségével, nagy mérkőzéseket eldöntő fontosságával nem kívánok foglalkozni, hisz erről igen sokat kellene írni. Azt azonban mindenkor szem előtt kell tartani, hogy ez az egyéni labdamozgatás egyetlen módja, s így az egyéni játék alapfeltétele.

Az eredeti kérdés szellemében fel kell vetni a kérdést: lehet-e az általános iskolában tanítani a labdavezetést? Lehet, sőt el is kell kezdeni már ebben a korban, s amint a mérkőzések bizonyítják, megfelelő módszerekkel szinte zsonglőrökké lehet képezni mind a fiúkat, mind a lányokat. Nemcsak a kiválasztottakat, hanem az egész osztályt. Még akkor is, ha kicsi a terem, és ha az osztálylétszám 35—40.

A módszer és a gyakorlatok közlése előtt szükségesnek látszik röviden összefoglalni a labdavezetéssel megoldandó feladatokat, mert ez megadja a tanítási feladatokat, felhívja a figyelmet arra, hogy mire kell a tanítás, a gyakorlás alatt ügyelni, milyen

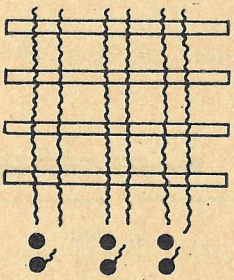
szempontokat kell követni a gyakorlatok összeállításánál. Ez a rövid szakmai felsorolás az első pillanatban igen bonyolulttá teszi feladatunkat. Kiderül azonban, hogy ismét csak egyszerű, csoportos gyakorlatokról van szó. Feladatokat adunk a gyerekeknek, amelyeket önmaguktól is meg tudnak oldani, ha nem, hát egy-két tanáccsal segítünk. Azután időt adunk a gyakorlásra, hogy olyan készségek alakuljanak ki, amelyek együttesen adják a jó labdavezetést.

A labdavezetés célja a labda egyéni mozgatása, a védőtől való elszakadás, egyéni helyzet kialakítása, a támadás átjátszása, a passzolási irányok felszabadítása, a labda adott helyre való mozgatása céljából. A felsorolás természetesen nem teljes, de valójában igen soknak látszik. De mikor képes minderre a játékos? Hogyan kell jól vezetni a labdát? Úgy, hogy közben mindent lásson, egyformán használja mindkét kezét, bármely pillanatban dobhasson vagy passzolhasson, s végül, hogy játszi könnyedséggel csaphassa be ellenfelét, el tudjon szakadni védőjétől. Azt hiszem, ez után a felsorolás után kevesen hiszik el, hogy mindezt meg tudják tanulni a 10—12 éves tanulók az iskolában. Pedig meg. Csak labda, 3—4 pad és zsámoly, kis türelem és szorgalom kell hozzá. És persze néhány következetesen összeállított gyakorlat, amelyek alkalmasak az előbbi feladatok elvégzéséhez, szükséges készségek kialakításához. Ahhoz, hogy ne nézze a gyerek a labdát, mozgékony csuklók, érzékeny ujjak és erre szoktató, kényszerítő gyakorlatok szükségesek; hogy ellenfelét bármikor be tudja csapni, irányt és ritmust kell váltani, ehhez elengedhetetlen a jó lábmunka és karmunka, a jó ritmusérzék stb. Az első feladat sok olyan lehetőséget ad a gyerekeknek, amelyben megszokják, hogy bátran vezessék a labdát. Az előző cikkhez kapcsolódva közlünk néhány olyan gyakorlatot, amely alkalmas a megállás, megindulás begyakorlására.

1. gyakorlat: labdavezetés össze-vissza a teremben, sípjelre kézváltás.

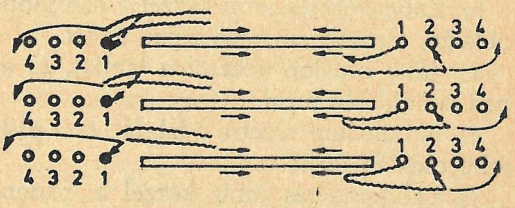
2. gyakorlat: mint az előbbi; sípjelre hirtelen leülni, de a labdát ülésben is tovább kell ütögetni, sípjelre gyorsan felállni s tovább vezetni a labdát. Természetesen kézcserével.

3. gyakorlat: 3—4 padot elhelyezünk az 1. ábra szerint a teremben. Labdavezetés a padokon át előre-hátra, jobb és bal kézzel.



1. ábra

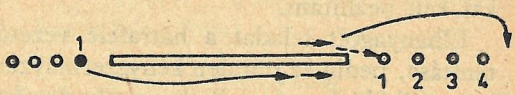
4. gyakorlat: felállás a 2. ábra szerint.



2. ábra

Az 1-esek bal kézzel vezetik a labdát a pad oldalán terpesztett lábbal futva a pad felett, majd bal-jobb lábbal megállva leülnek, bal lábon fordulva, jobb lábbal indulnak vissza jobbkezes labdavezetéssel, és passzolva a labdát a következőnek, beállnak a sor végére.

5. gyakorlat: az előbbi változata: felállás a 3. ábra szerint.

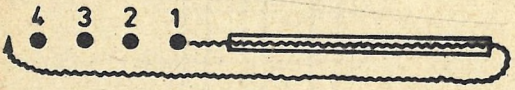


3. ábra

Az 1-es labdát vezet bal kézzel a pad mellett ütögetve a labdát. A pad végén le-

ülve megáll, majd enyhe térdnyújtással felemelkedik a padról, passzol a szemben levő 1-esnek, és beáll a második sor végére. A megállás-megindulás ismétlésére szolgáló gyakorlatok után olyan gyakorlatok következnek, amelyek ismét a bátorság, a biztonság növelését, a feladatmegoldó, készség fejlesztését és a csuklók ügyességét kívánják szolgálni. Használjuk ismét a padokat.

6. *gyakorlat:* felállás az ábra szerint.



4. ábra

a) Az 1-es vezeti a labdát a padon ütögetve a pad fölött terpeszben futva.

b) Labdavezetés a padon, futás a pad bal vagy jobb oldalán.

c) Labdavezetés jobb kézzel a pad jobb oldalán, terpeszben futás a pad fölött.

d) Jobb oldalon vezetni a labdát, és a pad bal oldalán futni.

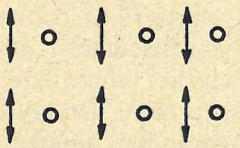
e) Bal oldalon vezetni a labdát, és a pad jobb oldalán futni.

f) Labdavezetés jobb kézzel a padon ütögetve a labdát, és közben átugrálni a pad fölött a pad egyik oldaláról a másikra.

A vezetés biztonságának kialakulása után már valóban hihetetlenül gyorsan tanulják meg a gyerekek a védőtől való elszakadáshoz szükséges labdavezetési technikát. A bátorság, a figyelem felszabadulása mellett most már csak azt kell megtanulni, hogy hogyan kell gyorsan ritmust, irányt változtatni — csellel lerázni az ellenfelet, vagy lefordulva elvezetni mellette a labdát. Ezek tanítására is egyszerű gyakorlatokat kell beállítani.

Elhanyagolt feladat a hátrafelé vezetés tanítása, pedig ez minden kényszerhelyzetben nélkülözhetetlen. Külön gyakorlatokat nem szükséges közölni, hisz nem kell a gyerekeknek semmi mást tenni, mint hátrafelé futva vezetni a labdát. Nem árt, ha a gyakorlatok mellett beállítunk ilyen versenyeket: ki vezeti a leggyorsabban a labdát hátrafelé bal és jobb kézzel?

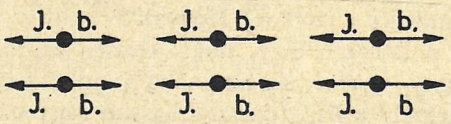
7. *gyakorlat:* felállás az ábra szerint.



5. ábra

Minden gyereknél labda van. Jobb kézzel úgy kell pattintgatni a labdát, hogy az mindig ugyanazon a ponton érintse a talajt. Ki tud így a legmesszebb előre és hátra távolodni a pattogó labdától?

8. *gyakorlat:* felállás az ábra szerint.



6. ábra

Minden gyereknél labda van. Most is úgy kell helyben pattogtatni a labdát, hogy mindig ugyanazon a ponton érintse a talajt. A gyerekeknek a test előtt kell kezet váltani, és így olyan messze eltávolodni a labdától balra-jobbra, amennyire csak tudnak.

9. *gyakorlat:* felállás az ábra szerint.

7. ábra

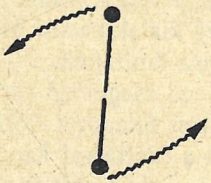
Minden gyereknél labda van.

a) A padon pattogtatják a gyerekek a labdát jobb kézzel; közben át- és visszaugrálni a pad fölött, és minél messzebb eltávolodni a padtól.

b) A pad előtt ütögetni a labdát, s közben átugrálni.

10. *gyakorlat:* párokba osztjuk a gyerekeket. Bal kézzel kézfogás. Nyújtott karokkal labdavezetés, közben a kézfogás eleresztése

nélkül. A gyerekek elvileg helyben forognak. Sípjelre kézfogáscsere és ellentétes irányba fogás (8. ábra).



8. ábra

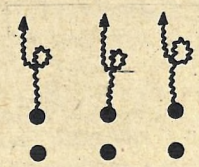
11. gyakorlat: felállás a 9-es ábra szerint.

9. ábra

A két 1-es egyszerre indul labdavezetéssel. Középen találkozva egymás körül fordulva az ellenkező sor végére állnak be.

Ezután olyan gyakorlatok következnek, amelyekkel a kézváltást kívánjuk gyakoroltatni, illetve először tanítani. Természetesen most is figyelembe vesszük, hogy kicsi a terem, sok a gyerek, nem is mindenki ügyes, de jó volna, ha mindenkinek lenne labdája. Az eddigi gyakorlatok megfelelő ismétlésekkel sokat tettek a csuklók ügyesítéséért. Valójában azt kell megtanulni, hogy a tenyér helyzete, az alkalmazott pörgetés mennyiben befolyásolja a labda pattanásának irányát. A lefordulások sikere pedig kettőtől függ: a lefordulás idejének helyes végrehajtásától és a labda feletti uralom megtartásától a fordulat alatt. Ehhez kell a jó csukló.

12. gyakorlat: felállás a 10. ábra szerint a terem széltében.

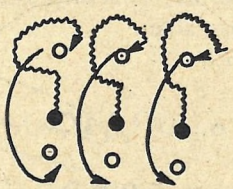


10. ábra

a) Az 1-esek indulnak, s a terem közepén kis körben vezetik a labdát, s mennek a másik oldalra. Utánuk a 2-esek.

b) A terem közepén hátrafelé vezetéssel kell kört csinálni.

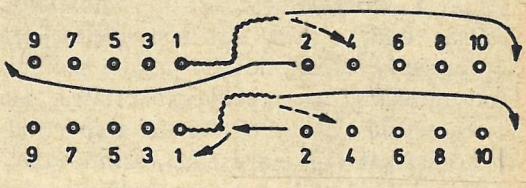
13. gyakorlat: felállás a 11. ábra szerint ismét a terem széltében.



11. ábra

Az 1-es jobb kézzel vezeti a labdát a 3-asig. Ott lefordulva átteszi a labdát a bal kezére, és bal kézzel vezeti a 3-as körül, majd passzolja a 2-esnek, és beáll a 3-as helyére, aki befut a 2-es helyére. Ennek a gyakorlatnak természetes változata az, hogy bal kézzel indul az 1-es.

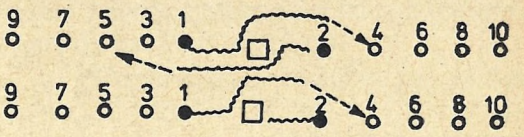
14. gyakorlat: felállás a 12-es ábra szerint a terem hosszában.



12. ábra

Az 1-esek jobb kezes labdavezetéssel indulnak, velük szemben a 2-esek labda nélkül, középen az 1-esek labdát vezetve lefordulnak, s passzolnak a 4-esnek. Az 1-esek és a 2-esek a nyilak szerint helyet cserélnek.

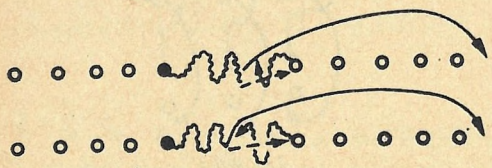
15. gyakorlat: felállás a 13. ábra szerint a terem hosszában.



13. ábra

Minden sor között egy zsámoly. Minden sorban két labda. Az 1-es és a 2-es egyszerre indul jobb kezes labdavezetéssel A zsámolynál befordulva átteszik bal kézre a labdát, s rövid vezetés után passzolnak a másik sor következőjének, s beállnak a szemben levő sor végére.

16. gyakorlat: felállás a 14. ábra szerint a terem hosszában.



14. ábra

Az 1-esek indulnak állandó lefordulásokkal, majd a terem közepéről passzolnak a 2-esnek, és beállnak az ellenkező sorok végére.

A közölt gyakorlatok olyan labdabiztonságot alakítanak ki, amely a feladat megoldásához feltétlenül szükséges. Hogy mennyi idő alatt, az függ a gyakorlási idejétől, a szorgalomtól és az ambíciótól. Persze csak a heti két testnevelési óra 40 perce kevés. Módot kell adni a szorgalmi munkára, az egyéni gyakorlásra. Ha a testnevelő tanár megszervezi a sportfoglalkozásaikat vagy edzéseiket, szinte észrevétlenül fejlődnek a kis zsonglőrök, akik vinni tudják a csapatot. A továbbfejlődéshez persze más taktikai jellegű gyakorlatok is kellenek. Olvassuk a Kosárlabdát, a Szövetség lapját, és használjuk a Megyei tábor rok kosárlabda gyakorlatanyaga c. könyvet. Igen sok és változatos gyakorlatot találnak ezekben, amelyek a labdavezetés taktikai alkalmazására, a védőtől való elszakadásra, a dobóhelyzet kialakítására és a támadásszövés formáira tanítanak.

Ebben és a megelőző közleményben elég sok tanítási feladatot közöltem, és ez a tény felveti a tanítással kapcsolatos örök kérdést: hogyan kapcsolódnak ezek egységes egésszé, színvonalas játékká? Úgy, hogy amit már megtanultunk, nem nagyoljuk el, hanem az újjal összekapcsolva összpontosítunk a már tanultak mind pontosabbá tételére. No, ezért tanításigényes a játék. És ezzel kapcsolatban szeretném felhívni a fiatal kollégák figyelmét egy igen jellegzetes tapasztalatra. A fiatal edzők általában egy elemre, mindig az újra összpontosítanak. Ha új elemre térnek át, megfeledkeznek a már korábban tanultakról, és elnézik, hogy a gyerekek elnagyolják, szabálytalanul csinálják azt, aminek a megtanulására korábban sok időt fordítottak. Pl. a megindulás megtanulása után, a labdavezetést összekapcsolják sarkazással vagy fektetett dobással. A fiatal edzők (gyakran az idősebbek is) nem is ügyelnek a pongyola indulásra, a rossz alapállásra, hanem csak a befejező mozzanatra figyelnek. Képzeljük el, ha a tornászedzők is elkövetnék ezt a hibát! Ha az edzők azt akarják, hogy fiatal tanítványaik minden mozdulata pontos és eredményes legyen, ne tűrjenek el pongyolaságot egyetlen mozdulatban sem! Következetesség a tanításban, ellenőrzés a begyakorlásban!

Aki siklik, félig úszik

NAGY SÁNDOR

A siklás az úszás egyik alapgyakorlata[1]. Ha az úszás fogalmát a szokottnál szélesebb terjedelemben használjuk, a siklás végső fokon már úszásnak tekinthető. Jelentőségét mutatja, hogy a versenyúszásban az úszó vízfekvését nagyrészt a siklás közben elfoglalt helyzete jellemzi, az úszni tanulók pedig először a siklás gyakorlatát tanulják meg. Ez a tanulás minőségi ugrópontja. Még hiányzik az előrehajtó kar- és lábmozgás, de az úszni tanulóknak komoly élményt jelent, hogy önállóan fennmaradnak a víz felszínén, — már úsznak.

A siklás mellen-hason és háton

is elvégezhető. A végrehajtást tekintve a két mozgás (pontosabban mozdulatlanság) nagyon hasonló, lényegét tekintve megegyezik. Ezért célszerű a siklás tanítását mindkét módon párhuzamosan végezni. A tanulók többsége a mellen-hason elfekvést általában szebben hajtja végre, de sok tanulónál éppen a háton siklás csökkenti a félelmet, a bizonytalansági érzést. Nagyrészt a tanulók egyéni tulajdonságai határozzák meg, melyiket végzik szívesebben és szebben. Sorolhatnánk még azokat az előnyöket és hátrányokat, melyek az egyik vagy másik siklási mód tanítása mellett, illetve ellen szólnak, de a tapasztalat azt mutatja, hogy a két mozgás nagyszerűen kiegészíti egymást. Párhuzamos tanításuk mellett a végrehajtás minősége ugrásszerűen javul. A jobb eredmények elérése mellett a foglalkozásokat változatosabbá, színesebbé is teszik.

A siklás mellen való végrehajtása a következő:

1. Alaphelyzet: guggolóállás a medence falánál, hát a medence falának támaszkodik. Karok egymás mellett a víz felszínén, tenyér összezárt ujjakkal a víz színével párhuzamosan egymás mellett. Nyakig, állig a vízbe merülünk, egyik lábunkat hátul a medence falának támasztjuk (1. kép).

1. kép

2. Levegővétel: szájon és orron keresztül előzetes kifújás után annyi levegőt kell beszívni, hogy az 10—15 mp-ig is elég legyen. Levegővétel után a szájat becsukjuk.

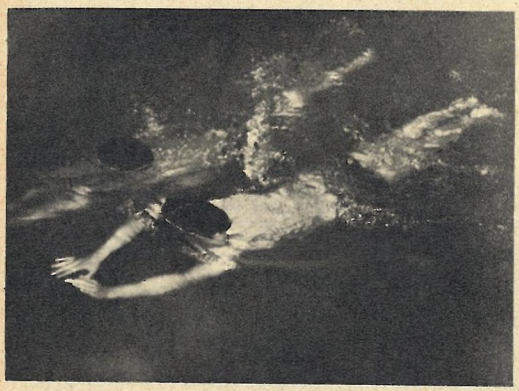
3. Az arc vízbe merítése: az arcot a fej előrehajlításával merítsük a víz alá, mert függőleges lemerüléskor a víz könnyen az orrba megy. Az arc előzetes vízbe merítése a siklás tanításánál, főként a félősebb tanulók esetében szükséges.

4. Elrugaszkodás: történhet egy és két lábbal. Gyakorlott úszók páros lábbal rugaszkodnak el, az úszásoktatás során azonban rendszerint az egylábas elrugaszkodást

[1] A siklás csak egyik lehetséges megnevezése ennek az alapgyakorlatnak. A szakirodalomban szinonimaként szerepel a siklás, elfekvés és csúszás elnevezés, de több helyen ilyen értelmű a lebegés is. Mi a különböző elnevezések között csak stilisztikai okokból teszünk különbséget, a lebegést azonban külön gyakorlatnak vesszük. A siklás és lebegés különbségét a cikkben részletesen kifejtjük.

tanítjuk. Ez azoknál a tanulóknál lehet zavaró, akiknek a vízfekvése labilis, mert könnyen elfordulnak a hosszanti tengelyük mentén, a többség siklását azonban nem zavarja. Az elrugaszkodás erőteljes legyen, mert így lehetőség van 5—7 m megtételére is.

5. Siklás: az elrugaszkodás után a láb nyújtva és zárva van, a test vízszintesen helyezkedik el a víz felszínén, karok magastartásban, vállszélességben, tenyér lefelé, kar a test folytatása, fej a homlok és a haj találkozási vonaláig vízben van (2. kép).



2. kép

A siklás háton nem mutat ettől lényeges eltérést, ezért végrehajtását nem részletezzük, csak a fontosabb különbségeket írjuk le. Kiinduláskor a karok magastartásban vannak, tenyerek előre néznek. Az elfekvés és elrugaszkodás között azért van különbség, mert a hátradőlést csak nyújtott felsőtesttel lehet végrehajtani. Siklás közben a fej kissé felemelt legyen. Míg a mellen-hason elfekvésnél a testtartás ritkán hibás, itt gyakori az ún. „beülés", a tanulók teste csípőben megtörik. Külön ki kell emelni, hogy a mell és a has emelkedjen a víz felszíne fölé.

A siklás a szakirodalomban[2]

Talán a siklás egyszerűsége az oka annak, hogy a magyar úszástanítással foglalkozó szakmában sehol sincs kidolgozva a siklás tanításának elmélete és módszertana. Az ilyen témájú írások ennek a kérdésnek nem tulajdonítottak megfelelő fontosságot. Valószínű, hogy azért, mert az eddigi tapasztalatok azt mutatták, hogy a siklás megtanulása az úszni tanulók többségének nem jelent problémát. Az úszásoktatás általában nem csoportosan történt, vagy csoportos oktatás esetén is viszonylag kevés tanulóval.

Az úszástanítás régi módszere mellett a siklás tanítására nem volt szükség. *Beszédes Frigyes* 1894-ben megjelent könyvében például az úszást rúdon levő heveder segítségével tanítják, vízfekvésről, siklásról szó sincs. *Ifj. Tameldy* 1910-ben megjelent könyvében már említi a siklást, de a tanításban nem játszik fontos szerepet. Gyakorlását a víz alatti úszás után ajánlja. Aki víz alatt tud úszni, külön siklás tanulására már nincs is szüksége. A siklás fontosságát a két világháború között *Kugler Sándor* és *Bárány István* emeli ki, de a siklás tanítását a vízhez szoktató gyakorlatokkal megfelelően előkészítettnek tartják.

A siklás fontosságát napjaink úszástanítással foglalkozó munkái sem méltatják eléggé figyelemre. Szerzőik szerint elég, ha a tanulók megbarátkoznak az idegen elemmel, és egyszer csak felemelkednek a víz színére, tudják a siklást. Akik a vízhez szoktató gyakorlatok elvégzése után nem tudják az elfekvést, azokra nem érdemes az időt pazarolni. Iskolai úszásoktatásnál a kérdés ilyen megközelítése nem megfelelő. Lehetőleg mindenkit meg kell tanítani úszni.

Meglepő, hogy a siklás tanításának módszeres felépítésével *Peterdi Pál: Úszni jó...* című, 1965-ben megjelent könyvében találkozunk először. Ez a könyv elsősorban felnőttek számára készült, célja az úszás népszerűsítése. Peterdi a siklás jó elsajátítását olyan fontosnak tartja, hogy a siklást lélegzetvétellel már úszásnak tekinti. Véleményével mi is egyetértünk, az ott leírtakat a későbbiekben felhasználjuk.

Bárány István 1966-ban megjelent írá-

[2] A felhasznált műveket a cikk végén részletesen ismertetjük

sában a vízhez szoktató gyakorlatokat és a siklást olyannak tekinti, melyekkel nem érdemes sok időt tölteni, mert a tanulók többsége az úszást minimális előkészítés után is hamar elsajátítja. Ezzel a véleményével nem érthetünk egyet. 6—7 éves gyerekeknél és iskolai úszásoktatásnál a kérdés nem ilyen egyszerű. Lehet, hogy igaz a fenti elképzelés 10 évtől felfelé és kiscsoportos foglalkozásokon, de kisebb tanulóknak jelentős része nagy létszám mellett 4—5 foglalkozás után sem sajátítja el a siklást olyan szinten, hogy arra a további tanítást építeni lehessen.

A tanterv a gyors- és hátúszás tanítását írja elő. Gyors- és hátúszás tanításánál különösen elképzelhetetlen a továbbhaladás jól végrehajtott siklás nélkül. Lehet, hogy a mellúszás oktatásánál a hosszú és szabályos elfekvésnek nincs ilyen nagy jelentősége, de itt nélkülözhetetlen.

A második osztályosok úszásoktatásánál

a siklás látszólag egyszerű és könnyű gyakorlat. Az életkor döntően meghatározza a tanítás menetét. A 10—12 éves tanulók jelentős többsége már megfelelő vízi tapasztalatokkal rendelkezik. Sokszor voltak már strandon, fürdöttek patakokban, tavakban. Nyilvánvaló, hogy az ilyen „előképzettséggel" úszni tanulóknál a vízhez szoktatás kisebb jelentőségű, a siklás megtanítása sem jelent komolyabb nehézséget. A másodikos tanulók nagy része azonban még életében soha nem volt uszodában, strandon, és ha volt is, mindig felnőtt felügyelete mellett. És éppen ez az előkészítetlenség jelenti az első nehézséget a siklás megtanításánál. A vízhez viszonylag hamar hozzászoknak a tanulók, de bátorságuk nehezen jön meg. Sok közülük nem érti meg pl., hogyan lehet viszonylag nagy vízfelület csupán derékig érő. És ez a félelem sokszor csak egy-két vízben eltöltött óra után jelentkezik, rendszerint a siklás tanításánál. Az ilyen korú tanulók még erősen érzelmi beállítottságúak, ezért fordulhat elő, hogy értelmükkel és érzékükkel tapasztalt dolgokon sem tudnak úrrá lenni. A víz félelmet kelt bennük, és ezen a félelmükön csak nehezen tudnak túljutni. A félelem leküzdése elsősorban idő kérdése. Jelenleg a csoportok hetente egyszer jönnek foglalkozásra, ezért minden egyes alkalommal elölről kell kezdeni a szoktatást. Gyakoribb foglalkozás mellett gyorsabb eredményt lehetne elérni. Mindennapos oktatás esetén valószínű száz százalékost. A legreménytelenebbnek látszó esetben is a tanítás második hetében (tehát kb. 5—7 foglalkozás után) sikerül a siklást megtanítani.

Az életkor mellett hasonló súllyal jelentkezik az a probléma, hogy *minden* tanuló úszni tanul. Tehát az egyébként félénkek, ügyetlenek is. Valószínű elsősorban ezzel függ össze az eddigi szakirodalomban tapasztalható „nagyvonalúság" a siklás tanításával kapcsolatban. Budapesten a XI. kerületben történik először, hogy egy korosztály, minden másodikos tanuló, megtanulhat úszni. A 7—8 évesek eddig „spontán" úszásoktatására eleve nem mentek el az olyan tanulók, akik nagyon ügyetlenek voltak, vagy féltek a víztől. Az ötödikes tanulók kötelező iskolai úszásoktatásánál pedig más kérdések kerülnek előtérbe. Most azonban 1300 gyerek tanítása során jelentkeztek azok a nehézségek, melyek idáig általában ritkán jelentettek problémát. Feladatunk az, hogy mindenki megtanuljon úszni, tehát kénytelenek vagyunk a nehezebb esetekkel is foglalkozni. De legalább ugyanilyen fontos az is, hogy az elmaradó tanulók ne gátolják a többiek előrehaladását. Osztályfoglalkozáson az ilyen szempontok döntő fontosságúak.

A csoportos úszásoktatásnak sok előnye van, a siklás tanítása alkalmával azonban többször hátráltatja az oktatást. Egy-egy tanuló félelme miatt egy egész osztály „pánikba" eshet. Elég ritka, hogy egy-egy bátor segíti át a tanulókat a mélyponton. A siklás megtanításának nehézségeit mi sem érzékelteti jobban, mint az, hogy a tanulók 21%-a még az 5—6. óra után sem tudta kielégítően a siklást vérehajtani. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy a 7—8

éves tanulók fele átlagos előkészítés után minden különösebb nehézség nélkül elfekszik a vízen, de a többinél alaposabb előkészítés szükséges.

A siklás tanítása során talán legmeglepőbb az a tény, hogy a siklani nem akaró tanulók sem félnek a víztől. Többségük minden gyakorlatot végrehajt, kivéve olyat, ahol a lábat a medence aljáról fel kell emelni. A víziszony a tanulók mindössze 3—4 ezrelékénél jelentkezik, tehát ezek a tanítás során nem jelentenek problémát. Viszonylag nagy a számuk azoknak a gyerekeknek, akik meg sem kísérlik a siklást (5—10%), és ez egyes osztályokban már nehezíti az előrehaladást. Ezek a tanulók nem félnek a víztől, nagyon szeretnek fürödni, csak a „talajt" érezzék a talpuk alatt. Szinte „eszeveszett" félelem szállja meg őket, ha véletlenül elvesztik egyensúlyukat. Többségükben őket lehet legnehezebben kiszedni óra végén a vízből. A vízhez szoktatás ezért viszonylag kisebb nehézséget jelent a tanítás során, a siklás tanításának csak előfeltételét alkotja.

Az idegen elem, a víz megismerése

A vízhez szoktatást tulajdonképpen nem az oktatás során kellene elvégezni. Az már a csecsemő fürdetésével kezdődik, a 4—5 éves gyerek lubickolásával folytatódik. Az így nevelt tanulókkal általában nincs is probléma. Befolyásolja a gyerek és a víz kapcsolatát az a szociális tény is, hogy a tanuló fürdőszobás lakásban lakik-e, vagy olyan helyen, ahol tisztességesen még a kezét, arcát sem moshatja meg. Különösen megmutatkozott ez pl. a kerület külső részeiből való csoportoknál. Ezek az osztályok először inkább megijedtek az uszodától, mint örültek neki. Egy részüknél a félelmet később sem lehetett leküzdeni.

Az idegen elem megismerésében egyes szakkönyvek az értelmi előkészítést tartják nagyon fontosnak. *Sugár Rezső* 1941-ben megjelent „Úszástanítás ABC-jében" a meggyőző elméleti előkészítést egyetlen célszerű módszerként említi. Szerinte ilyen előkészítés után a fiatal is, az idős is (nagypapát és unokát említi példaként) 10—20 perc után teljesen megbarátkozik a vízzel, félelme elmúlik, a siklást hibátlanul végrehajtja. Itt szeretnénk megjegyezni, hogy ő az egyetlen, aki a siklás tanítását először háton ajánlja, szerinte az elméleti előkészítés és a siklás háton nagyszerűen kiegészíti egymást. Felnőtteknél és 10 éven felül lehet a tanulók elméleti előkészítése nagy jelentőségű, de 6—8 éves tanulóknál ennek alárendelt szerepe van. Az úszás lényegét, az úszást tulajdonképpen lehetővé tevő Archimedes törvényét meg sem értenék. De ha az úszás mechanikájának legfontosabb elemét nem értik meg, mit lehet magyarázni. Egy-két biztató, elsősorban érzelmekre ható, hangulatot fokozó mondat a sok és alapos magyarázatnál többet ér.

Az első benyomások a víz megismerésénél is döntőek. Szeretnénk, ha a tanulók az úszásoktatás befejezése után is szívesen gondolnának az uszodára, szeretnék a vizet és az úszást. Ezért különösen gondosan kell az első foglalkozásokat megszervezni. Legfontosabb, hogy a tanulók biztonságban érezzék magukat. Ezt maga az uszoda biztosítja, különösen az olyan esetekben, ha az uszodát csak az úszni tanulók használják. Vigyázni kell a megfelelő vízmagasságra is. A gyerekek, amikor meglátják a nagy vízfelületet, először megijednek, önkéntelenül mélynek gondolják. A derékig érő vízmagasság mellett jó, ha a víz hőmérséklete 29—30 fok. Az első foglalkozások után lehet egy-két fokkal kevesebb is, de az oktatás kezdetén a tanulók viszonylag sokat állnak. Növeli a tanulók biztonságát, ha úgy engedjük őket a vízbe, hogy a fal mellett kell állniok, a kijelölt helyen a falnak kell támaszkodniok. Ez a rend megtartása érdekében is előnyös, és a tanulóknak is biztonságot ad.

A medencébe lépés előtt

a nagyon alapos zuhanyozás a legelső olyan fontos mozzanat, mely előkészíti a gyerekeket. Ügyeljünk arra, hogy ez a zu-

hanyozás ne felületes lemosás legyen, hanem tetőtől-talpig víz érje a gyerek testét. Ennek tisztasági, egészségügyi vonatkozásaira itt nem térünk ki, de sokkal bátrabban mozog az a tanuló, akinek a haja és arca is megszokta már a vizet. A medencében nem tereli el a figyelmét az, hogy az arcára frecscsen a víz, hanem a magyarázatra figyel (3. kép).

3. kép

Az alapos zuhanyozás után csak egy-két olyan tanuló lesz, aki nem mer a medencébe bemenni. A csoportos oktatásnak ezen a téren döntő szerepe van. A sorbaállított tanulónak eszébe sem jut, hogy „féljen" a nagy víztől. Szerencsés, és gyakorlati szempontból szinte nélkülözhetetlen, hogy a helyükön levő gyerekek meghatározott kartartással álljanak. Ez a kartartás csak olyan lehet, hogy a tanulóknak a keze ne érjen a vízbe, tehát magastartás, tarkón, fejtetőn, vállon tartás. A későbbi tanítás szempontjából legszerencsésebb a magastartás, előrenéző tenyérrel. Megszokják, hogy ez az úszás alaphelyzete.

A vízhez szoktató gyakorlatok

száma rendkívül nagy. Nem feladatunk ezek felsorolása, a szakirodalomban megtalálhatók nagyon részletesen. Itt csak a legfontosabb, elsősorban a siklás szempontjából lényeges gyakorlatokat írjuk le. A gyakorlatok alkalmazásánál a fokozatosság a legfontosabb követelmény. Az először térd, csípő, derék, majd mellig érő vízben végezhető gyakorlatok (mint azt Zsingor László kimerítően felsorolja), gyakorlatilag kivihetetlenek, de nyilván módszertanilag is túlzások. Az uszodák vízmagassága nehezen szabályozható, különösen egy órán belül, de az ilyen túlzottan alapos előkészítést a megadott óraszám sem teszi lehetővé. Tapasztalatunk az, hogy a csípőig, esetleg mellig érő víz sem zavarja a tanulók többségét a gyakorlatok végrehajtásában.

A vízhez szoktató gyakorlatokat két szempontból csoportosíthatjuk. Az első csoport különböző járásokból, futásokból ugrásokból és fordulatokból áll. Segítik az idegen elem megismerését az egyszerű szabadgyakorlatok is (karkörzések, törzsdöntések, fordítások stb.). A vízben való mozgást az egyszerű labdázás természetesebbé teszi. Ezek a gyakorlatok csak a nagyon kis fajsúlyú vagy rossz egyensúlyérzékkel rendelkező gyerekeknek okoznak problémát. Több nehézséget jelent az idegen elemmel való közvetlenebb, „mélyebb" megismerkedés: a víz alá merülés. Ennek fokozatos felépítése pl. a következő lehet:

1. mosakodás a vízben, sok vízzel alaposan;

2. tenyérben felvett víz kifújása;

3. vízfelület fújása („ki tud nagyobb hullámot csinálni?");

4. szájig merülünk a vízbe, levegő kifújása, bugyborékolás;

5. térdhajlítással merülés a vízbe állig, orrig, szemig, homlokig, majd teljesen;

6. lemerülés a víz alá meghatározott ideig (3—10 mp);

7. az 5. gyakorlat szökdeléssel;

8. leülés, lefekvés a medence aljára (ezeket a gyakorlatokat csak a legügyesebb és legbátrabb tanulók tudják elvégezni, de a gyakorlatok elsősorban azzal érik el céljukat, hogy az előző gyakorlatokat alig vagy esetleg egyáltalában nem végző tanulók is megpróbálják, és ezeknél a gyakorlatoknál a mégoly tökéletlen kísérlet is eredménynek számít; ha a tanuló leülés helyett éppen csak lemerül, elértük célunkat);

9. lemerülés a víz alá, meghatározott ideig a levegő benntartása, meghatározott ideig a levegő kifújása;

10. lemerülés a korlát fogásával, társ segítségével (félős tanulóknak);

11. egyszerű játékok: „vadkacsázás", „kincskeresés" stb.;

12. alaphelyzet (1. kép), nyakhajlítással az arcot 5—10-szer belemártjuk a vízbe.

Ezeket a gyakorlatokat nagyszerűen kiegészítik az ún. fröcskölő gyakorlatok. Ezeket a gyakorlatokat a tanulók nagyon élvezik (már a 6—10 hónapos csecsemő is szívesen végzi), a foglalkozást változatossá teszik, színesítik (4. kép).

4. kép

A fröcskölő gyakorlatoknál egyes tanulók ijedten hátrahúzódnak a sorból, elfordulnak a fröcskölés helyétől, a váratlan ingerektől megijednek. Hiába ismételgetjük, hogy maguk előtt csapkodják a vizet, nézzék, milyen nagyot csapnak a vízre, ők inkább csak simogatják a víz felszínét. Ezeknél a tanulóknál jól bevált a labdával végzett gyakorlat. Két tanuló egymással szemben áll, és úgy kell a labdát a társnak átdobni, hogy az előtte érjen vizet. A leeső labdát a gyerek szeretné minél hamarabb megfogni, bátran szembenéz vele. A vízre csapódó labda a vizet az arcába csapja (5. kép). A fröcskölőcsata nevű játék alkalmazásánál legyünk óvatosak, az első órán ne végeztessük, mert a vízzel még járatlanokra inkább rossz hatással van. Később még a félősek is bátran végzik.

5. kép

Az itt felsorolt és leírt gyakorlatok egy-egy órán belül alkossanak egységet. A különböző csoportba tartozó gyakorlatokat keverve, egymást váltva végeztessük.

A légzés tanítására

eddig szándékosan nem tértünk ki. Most és itt szeretnénk ezt pótolni. Tapasztalatunk az, hogy a tanulók jelentős részénél a légzés szabályozása komoly problémát jelent. Szárazföldön feltétlenül végeztessünk levegőt visszatartó gyakorlatokat, mert ellenkező esetben, a vízben azok nehezebben fognak sikerülni. Természetesen csak a legegyszerűbb gyakorlatokról lehet szó. Először vezényszóra beszívják és kifújják a levegőt, visszatartás nélkül, majd levegővisszatartással 3—10 mp-ig. A gyakorlatok precíz végrehajtását ebben az életkorban ajánlatos egyenként is megnézni, mert a tanulók sokszor csak egyéni foglalkozás után tudják jól légzésüket szabályozni.

Az erre fordított többletpercek az úszás tanítása során sokszorosan kamatoznak.

A vízben külön légzőgyakorlatokat általában nem végeztetünk. A helyes légzés gyakorlását összekapcsoljuk a már leírt gyakorlatokkal. Ezek a gyakorlatok még nem tartoznak a siklást közvetlenül előkészítő gyakorlatokhoz, noha nélkülük a siklás tanítása elképzelhetetlen. Ezek a gyakorlatok segítik a tanulókat abban, hogy az idegen elemben ugyanolyan természetességgel és biztonsággal mozogjanak, mint a szárazföldön. Gyakorlási idejük az első órákon még 20—30 perc is lehet, de később se hanyagoljuk el őket. A tanulók hetenként egyszer jönnek úszni, mindig szükséges az az 5—10 perc, amíg újra megszokják a vizet.

A lebegés

a siklás legközvetlenebb előgyakorlata. Lebegésnek nevezzük azt a helyzetet, mikor a tanuló testével nagy levegővétel után rádől a vízre, teljesen elengedi magát, mozdulatlan. A kéz oldalsó középtartásban van, láb nyújtva, kicsit terpeszben. A test ebben a helyzetben marad, amíg levegővel bírja. Tehát a siklástól annyiban különbözik, hogy egyszerűbb és passzívabb gyakorlat. Segítségükkel szinte észrevétlenül elválnak a tanulók a medence aljáról, és felemelkednek a víz felszínére (6. kép). Persze csak akkor, ha a lebegés tanítása előtt a tanulók saját magukon érzik a víz felhajtó erejét. Már a jól végzett vízhez szoktató gyakorlatok alatt sok tanuló, főleg a könnyű fajsúlyúak, lebegnek. Ezért a lebegés tanításához a mellig érő víz kedvezőbb. Az oktatás elején éppen a víz felhajtóereje okozza a legtöbb nehézséget, mert a gyerekek az egyensúly elvesztése után nehezen tudnak talpra állni. A már leírt 9. gyakorlat közben a gyerekek nagy többsége nem tud a víz alatt maradni. A víz felhozza őket a felszínre.

A felállást a tanulóknak külön tanítani kell. Először a lábukat helyezzék a medence aljára, azután emeljék fel a fejüket. Ha nem tudják a leállás módját, könnyen

6. kép

megijednek, kapálózni kezdenek, ezzel a leállást még megnehezítik, esetleg meg is fulladhatnak. Ilyen esetben az oktatást végző személynek kell a vízbe bemenni. A víz felhajtóerejét legszemléletesebben az ún. gombóc érzékelteti. Ez a gyakorlat szinte minden szakkönyvben megtalálható, ezért leírásától eltekintünk. Zsingor László a lebegés gyakorlatát ebből a helyzetből, kar- és lábkinyújtással képzeli el. A 7—8 éves tanulók a gombóc-gyakorlatot nehezen tudják elvégezni, ezért a lebegés tanítását így megoldani nem lehet. Csak alapos szárazföldi előkészítés után lehet mérsékelt végrehajtási sikerre számítani.

A lebegés tanításának, és talán az úszásoktatásnak is kritikus mozzanata a lábak felemelése a medence aljáról. Itt dől el először, az eddigi gyakorlatok kinek mennyit segítettek. A tanulók jelentős része csak formálisan végezte el a feladatokat, a szükséges biztonságot és bátorságot nem szerezte meg. Ezért a lebegni nem merő tanulóknak segíteni kell. A segítésnek több formája lehetséges. Van olyan tanuló,

aki már akkor is megcsinálja a gyakorlatot, ha egyszerűen mellette állunk. Növeli a biztonságérzését, ha a lebegést végző megfogja a társának a kezét vagy a medence korlátját. Sok tanulónál már az is biztonságot jelent, ha a gyakorlatot fallal szemben végzi. Biztos támpontot ad, ha előre meghatározzuk a lebegés idejét, pl. 5 mp. A tanuló nyugodtan vár a lebegést befejező sípszóig.

Sok esetben a lebegés háton könnyebben megy. Ennek a gyakorlatnak nagy előnye, hogy a fej nem süllyed le a víz alá, az arc általában szabadon van. A tanulók könnyebben tájékozódnak (6. kép).

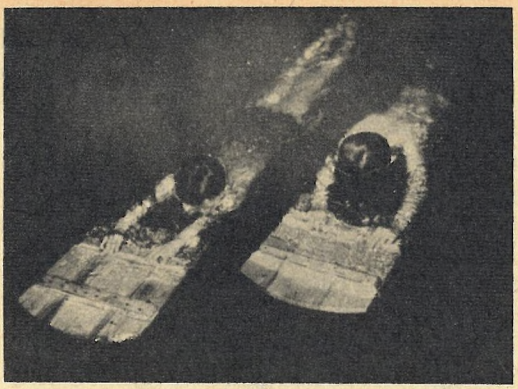
A lebegés jobb megtanulására a különböző övek, parafák nem megfelelőek. Csoportos foglalkozáson alkalmazásuk körülményes, és éppen a legfontosabbat, a víz felhajtóerejét nem lehet használatuk esetén érezni.

A siklás

a vízben való mozgások magasabb foka. Elsajátítása nem jelent problémát azoknak, akik a lebegést jól elvégzik. A lebegést mind erősebb elrugaszkodással végezzék a gyerekek, majd a karokat és lábakat is zárják. A lebegés és siklás között sok átmeneti fokozat van, ezért a két mozgás tanítását célszerű közösen végezni.

A siklás nagyszerű előgyakorlata az ugrásokkal való előrehaladás. Végezhető versenyszerűen is. Rendszerint azok győznek (megfelelő vízmagasság mellett), akik az elugrások között siklanak, ezért minden tanuló igyekszik legalább 1—2 métert siklással haladni.

A végrehajtáshoz szükséges bátorságot fokozza, ha a siklást fallal szemben kezdjük tanítani először egy, később két-három méter távolságból. A tanuló bátrabban ugrik el, ha maga előtt látja a siklás távolságát. Azok a gyerekek, akik még így sem tudják elvégezni a gyakorlatot, gyakorolják a siklást segítséggel. Legegyszerűbb, ha páros gyakorlatot végzünk: két tanuló egymással szemben áll kézfogással. Az egyik ráfekszik



7. kép

a víz tetejére, a másik lassan húzza. Visszafelé fordítva. Egyedül lábdeszka (7. kép) esetleg labda segítségével is megpróbálhatják a siklást. A segítséggel megtanult siklás azonban nem teljes értékű. Sokszor a tanuló annyira megszokja a segítséget, hogy továbbra sem meri csinálni, holott már tökéletesen tudja. Ezért az ilyen megoldások csak esetenként alkossák a tanítás anyagát.

A siklás első kísérletei feltétlenül olyanok legyenek, hogy a tanulók 1—3 mp után már leállhassanak a medence aljára. A spontán kialakuló versengés úgyis arra serkenti őket, hogy minél hosszabb ideig és minél hosszabb úton végezzék a siklást. A siklás háton való végrehajtása gyakran hibás. Ennek javítása társ segítségével a legegyszerűbb. Az ún. „beleüléskor" a tanuló teste szinte derékszögben meghajlik, ezért nem siklik, lesüllyed a medence aljára. Ha valaki egyszer-kétszer a hasát kiemeli a víz felszíne fölé, a gyakorlat végzése hibátlanná válik.

A siklás megtanításával minden reményünk meglehet arra, hogy tanítványaink megtanulják az úszást. A tényleges kar- és lábmozgások előtt hasznos a siklás mozdulatát variálni, nehezíteni. Ezek a gyakorlatok általában csak a siklás biztos végrehajtása mellett végzhetők. Egyik kézenfekvő gyakorlat a kétfajta siklás egymás utáni gyakorlata: hason siklásból átfordulás háton siklásba. Végezhetjük az elfekvést különböző kar- és fejtartással is. Ta-

nulják meg a tanulók a siklás közben való levegővételt is, később ez sokat segít. Feltétlenül rendezzünk siklóversenyeket. Győztes lehet az, aki legmesszebbre halad, vagy aki legtovább bírja a levegővétel nélkül. Ezek a gyakorlatok színesítik a foglalkozásokat, és a további tanításra még jobban előkészítik a tanulókat.

Még egy kérdéssel szeretnénk foglalkozni: *mikor, hányadik foglalkozáson tanítsuk a siklást?* A szakkönyvek ajánlása szerint már az első foglalkozás anyagát képezi. A 7—8 éves gyerekeknél az első alkalommal nem lehet a siklást tanítani. A tanterv az elfekvés tanítását a 4—5. foglalkozásra javasolja. A tanulók jelentős részének a 4—5 foglalkozás szükséges a siklás megfelelő elsajátítására. Feltétlenül szükséges a tanulók megfelelő csoportosítása, a 2., de legkésőbb a 3. foglalkozáson a siklást már tudók, és a siklást még nem tudók elválasztása. Az itt felsorolt gyakorlatok elvégzése után a gyerekek kb. 50—60%-a már a 2—3. foglalkozáskor jól végzi a siklást, számukra a további gyakorlásnak már nem lenne értelme. A „maradék" 40—50% azonban még nem, vagy csak alig tudja az elfekvést. A különválasztás után lehetőség van a differenciált oktatásra. Az egyéni foglalkozás a gyengébb tanulókra jó hatással van. Egyéni magyarázat és segítség után a megmaradt tanulók fele megtanulja a siklást.

Sajnos lesznek olyan tanulók is, akik szinte minden tanítási kísérletnek „ellenállnak", lábukat nem hajlandók felemelni, egyedül nem merik a siklást végrehajtani. Ezeknél egy megoldás lehetséges: türelmesen várni arra, hogy tökéletesen megbarátkozzanak a vízzel. Általában többségük a 7—8. órán megszerzi az elfekvéshez szükséges bátorságot.

Összefoglalás:

1. A 7—8 éves tanulók úszástanításában a siklás fontos szerepet kap.

2. Eredményes oktatás csak módszeresen felépített oktatással lehetséges.

3. A tanítás során a legkomolyabb nehézséget a félelem okozza. A tanulók megbarátkoztak a vízzel, a lábukat mégsem merik felemelni.

4. A siklást nehezebben tanuló gyerekeket külön csoportban kell tanítani, ott lehetőség van az egyéni foglalkozásra, a segédeszközök alkalmazására. A gyengébb csoport nem hátráltatja a többiek előrehaladását.

A felhasznált művek:

Beszédes Frigyes: Úszás. Bp., 1895. Atheneum.
Ifj. Tameldy Mihály: Úszás. Bp., 1910. Garai Moru.
Kugler Sándor: Az úszás. Bp., 1925.
Dr. Bárány István: Az úszásoktatás elmélete. Kézirat. 1934.
Sugár Géza: Ez a könyv az úszás ABC-je és a jó úszás kulcsa. Újdiósgyőr, 1941.
Peterdi Pál: Úszni jó. Sport, Bp., 1965.
Bárány István: A gyermekek úszásoktatása. Sport, Bp., 1964.
Zsingor László: A kötelező úszásoktatás az általános iskolákban tömegoktatási módszerekkel. Kézirat, Bp., 1961.
Kugler Sándor: Tömegek úszásoktatása. Bp., 1936. Stephaneum.
Bárány—Balla—Schlenker: Úszás, műugrás, vízilabdázás. Bp., 1966. Sport.

Visszapillantás a középiskolák kosárlabdasportjára

A középfokú iskolák sportjában a kosárlabdázás egyre nagyobb szerepet kap. A játék szórakoztató jellege, a testi képességek fejlesztésére való alkalmassága következtében megfelelő helyet kap az iskolákban a sportágak között. Népszerűsége vetekszik a labdarúgásével és a kézilabdáéval. Egyes helyeken valóságos bázisai épültek ki.

Érdekes témaként ígérkezik a kosárlabdasport 58 éves múltjára való visszapillantás, mely egy emberöltőt alig halad meg. Bizony meglepő a játék hallatlan gyors fejlődése, melyet a szabályváltozásokon, a játék technikájának, taktikájának és felszerelésének a változásain keresztül mérhetünk le.

Kuncze Géza testnevelő tanár nemrégen több alkalommal volt a Televízió meghívott vendége. A kosárlabdasport hazai megalapítójaként őt tartjuk számon. 1912-ben honosította meg a sportágat iskolájában. A Vas utcai Felsőkereskedelmi Iskola tanára müncheni tanulmányútja alkalmával ismerkedett meg a kosárlabdával, és még abban az évben megismertette diákjaival is a játék szabályait. Rövidesen sor került az első nyilvános bemutatóra is. A játék szépsége, érdekessége nagy hatást gyakorolt a szomszédos iskolák testnevelő tanáraira és diákjaira is. Röviddel az ismerkedés után az Izabella utcai, a Mester utcai, a Ponty utcai és a Kertész utcai felsőkereskedelmi iskolák is bekapcsolódtak a sportág rendszeres művelésébe. Az első barátságos mérkőzéssorozaton is ez az öt iskola vett részt.

A kezdet biztatónak igérkezett, de a sportág szélesebb körű kibontakozását a világháború megakadályozta. Csak 1920-ban kezdhette el Kuncze Géza a játék felújítását. 1921-ben jelent meg az első szabálykönyv, mely finomította a korábbi szabályokat és szigorúan büntette a személyi hibákat. Az 1923-ban megindult mérkőzéssorozatban a legnagyobb szerepet ismét a felsőkereskedelmi iskolák játszották. Az első bajnoki cím védője nem véletlenül a Vas utcai Felsőkereskedelmi Iskola volt. Ettől kezdve egyre bővülő mezőnnyel folyt a bajnokság. Az évek számával egyenes arányban nőtt a sportág iránti érdeklődés. Egyetemek, főiskolák kapcsolódtak be a bajnokságba, az egyesületekben kosárlabda-szakosztályok alakultak. Lassan teret kaptak a játék fejlettebb változatai.

Hazánkban a nagyarányú fejlődést mutatta, hogy 1939-ben az igazolt versenyzők száma 1302 volt. Ez a létszám akkor igen jelentős fejlődés eredménye volt. A szakszövetség megalakulását követően vidéken is egyre-másra alakultak a csapatok. A sportág bázisai természetesen továbbra is a középiskolák voltak. Itt forrtak érett játékosokká a későbbi első osztályú és válogatott sportolók.

1945—46-ban rendezték meg a felszabadulás után az első Országos középiskolai bajnokságot. A versenyt Szilágyi Géza, Bokodi Károly és Varsányi Imre írta ki. Erre az első összecsapásra mindenki jelentkezhetett, és a résztvevőket összesorsolták. Az első döntő megrendezési jogát Pécs kapta. A szervező és rendező: Jillek Emil testnevelő tanár. A döntő résztvevői pedig: László Gimnázium, Piarista Gimnázium, Széchenyi Gimnázium (mind Budapesti) és a pécsi Széchenyi Gimnázium volt. A felsorolás rendje volt egyben a végső sorrend is.

— *A végső küzdelmet nagy várakozás előzte meg. Feszült izgalom uralkodott a játékosok és tanárok körében* — meséli a szemtanú, Szilágyi Géza testnevelő tanár, az első bajnokság egyik szervezője, rendezője, és aki iskolájával személyes szereplője is volt. — *Az első helyért folyó mérkőzést a László és a Piarista Gimnázium vívta*

egymással. A játék akkoriban még lényegesen vontatottabb volt, mint ma, a szabályok nagyon kötötték a játékot, a játékosok technikai tudása is alacsony szintű volt, így a kosárszerzés nehéz feladatnak bizonyult. Mégis fej-fej mellett folyt ez a hallatlanul izgalmas döntő. Másodpercek lehettek már csak hátra a mérkőzésből, amikor a Piarista Gimnázium vezetett egy ponttal. Egyik játékosuk ekkor labdakezelési hibát vétett, és a labda az ellenfélhez került. A László Gimnázium egyik játékosa a félpályánál lábai közül, alsó dobással eldobta a labdát a mi kosarunk felé. Felharsant a bíró sípja, jelezve a mérkőzés végét, a labda pedig repült tovább. Mindenki síri csendben követte útját. A labda a gyűrűre pattant, majd újra visszaesett, megállt a gyűrű jobb oldalán...és befordult a kosárba. Egy ponttal a László Gimnázium győzött.

Aztán csak jóval később, 1952-ben került újra kiírásra az Országos Középiskolai Bajnokság, de akkor már a mai lebonyolítási rendhez hasonlóan. 5 budapesti és 21 vidéki csapat küzdött a bajnoki címért. Az aranyérmet az Eötvös Gimnázium szerezte meg. A hódmezővásárhelyi gimnáziumból ezekben az években keltek szárnyra későbbi nagynevű játékosok, mint Bence, Gabányi is. 1953–55-ig, három éven keresztül a Piarista Gimnázium csapata az országos bajnok, középjátékos Tuboly, a MAFC sokszoros válogatott játékosa. 1956-ban Kecskemétre került az aranyérem, 1957-ben újra az Eötvös Gimnázium aratott babérokat. Játékosai: Bősze, Sárközi, Koczka, Kozocsa neve ma is ismert. 1958–59-ben ismét a piaristáké a győzelem.

1961-ben úgy felszaporodtak a csapatok, hogy új szervezeti rendet kellett bevezetni a középiskolai kosárlabdapsortban. Kialakultak a ma is érvényben levő kerületi bajnokságok (a csapatokban egyesületi játékos nem szerepeltethető). A körzeti bajnokságokból az évek során kiemelkedtek a legjobb csapatok, amelyek azután külön csoportban szerepeltek. 1968-tól az új rendelkezéseknek megfelelően első, másod- és

harmadosztály alakult. Ez az osztályba sorolás egyben minősítés is, mert a le- és feljutásos rendszer megteremti a rivalizálást, és biztosítja a jobban felkészült csapatoknak a magasabb osztályba kerülést. A részt vevő csapatok száma az egyes csoportokban a következő:

I. korcsoport	Fiúk	Leányok	Létszám
I. osztály	14 csapat	14 csapat	280 fő
II. osztály A	10 csapat	10 csapat	200 fő
II. osztály B	10 csapat	10 csapat	200 fő
III. osztály A	12 csapat	14 csapat	260 fő
III. osztály B	11 csapat	9 csapat	200 fő
	55 csapat	59 csapat	1140 fő
II. korcsoport	32 csapat	31 csapat	630 fő

Összesen tehát 87 csapat vesz részt Budapesten a küzdelmekben mintegy 1770 fővel. Érdemes ezt a számot összevetni az 1939-es adattal, hiszen akkor az összes magyar kosárlabdázók száma 1302 volt.

A fenti adatokat bővíteni lehetne még az Országos Bajnokságban induló csapatok

(16 leány- és 22 fiúcsapat) létszámával, de tekintettel arra, hogy ezekben a csapatokban egyesületben leigazolt játékosok is szerepeltethetők, számszerű idesorolásuk hamis képet adna.

A középiskolás fiatalságunk fiziológiai és ezzel szorosan összefüggő pszichés sajátosságai következtében a gyermekek mozgásigénye intenzív a 14—18 éves korban. Kedvező ráhangolás esetén tehát a testnevelő tanár jó helyzetben van. A sportág megszerettetése után jó kiválasztás — és az eredmény adott. Persze a sportköri foglalkozásokon ma már nem elegendő a labda „bedobása". A konkurrencia nagy, a sportiskolák fejlődésével arányosan emelkedik a színvonal a kosárlabdázásban is. Az egyesületi színvonal emelése is termékenyen hat vissza az iskolai sportra. Nem marad azonban el a siker azokban az iskolákban, ahol a testnevelő szakképzett oktató vagy magasabb minősítéssel rendelkező edző.

Az új testnevelési tanterv is nagy lehetőségeket biztosít arra, hogy a tanulókat a tanárok a kosárlabdával jobban megismertethessék.

A jó eredményeket elérő testnevelő tanárok fanatikusai is ennek a sportágnak, és tőlük kerülnek ki jórészt a legjobb magyar kosárlabdázók. Harmath József az Eötvös Gimnázium, Szilágyi Géza a Piarista Gimnázium, Mihályfi Béla a bajai, Kamarás István a diósgyőri Kilián Gimnázium, Czéh László a pécsi Nagy Lajos Gimnázium, Csányi Barnabás az egri Dobó István Gimnázium tanárai és még sokáig lehetne sorolni azoknak a nevét, akiknek a kosárlabda szívügye volt, és oroszlánrészt vállaltak a kosárlabdasport hazai fellendítésében. Pihenőnapjaik jórészét a pályán töltik, és sok fiatalba oltják bele a kosárlabda szeretetét.

És közben egyik mérkőzés a másik után. Az erőviszonyok differenciálódnak. Egy-egy újabb bajnokság az erőviszonyok újratérképezése. Győzelem és vereség hétről-hétre, a kudarcok és sikerek hetente ismétlődnek. Feljutni a dobogó legmagasabb fokára, vagy kiesni és egy osztállyal lejjebb kerülni. Mennyi összetevője van ezeknek a sikereknek vagy kudarcoknak, mennyi munka, mennyi fáradtság, mennyi öröm és mennyi bánkódás egy-egy győzelem vagy vereség. Hiszen nem elegendő jó százalékkal bedobni a labdát a kosárba, sokszor a gyengébb csapat is jut győzelemhez. De a tanár munkája, a hozzáértése olyan tényező, amely bizonyos fokig meghatározza a jó szereplést. A bajnokságokon elért eredmények sorozata éppen azt mutatja, hogy egy-egy csapat nem véletlenül jut jó helyezés birtokába. A mérkőzések, de különösen a döntők nagy események a fiatalok életében. Nemcsak sportbeli tudásuk gyarapszik, de edződik jellemük, formálódik egyéniségük is. Érdemes tehát mindent megtenni azért, hogy mind többen élvezzék előnyeit.

Somorjai László

Szemle

James E. Counsilman

Az úszás tudománya (The Science of Swimming)

(Ford.: Sákovits József)
Sport, 1971.

„Az igazi tudós kíváncsi. Felismeri a problémát, ami számára homályos, és éppen ez erősíti meg az igazság keresésében" — írja a szerző könyvének előszavában. E megállapítása, de méginkább az a tény, hogy az úszásról mint „tudományról" beszél, méltán kelti fel a kíváncsiságot, de egyben azt a kérdést is az olvasóban: vajon tudja-e igazolni is azt, hogy az úszás valóban tudomány?

Áttanulmányozva a könyvet azt kell válaszolnunk, hogy igenis, tudja. Anélkül, hogy eredeti céljától eltérne, a biomechanika, fiziológia, pszichológia és pedagógia aktuális és vonatkozó megállapításainak, törvényszerűségeinek sajátos szintézisét teremti meg, s e szintézisnek a lehetőségét az úszás sportág alkotja. Akár a kiválasztás, az oktatás, az edzés vagy pedig a versenyzés aspektusából foglalkozik az úszással, mindenkor érezhető, hogy az említett négy tudomány integráns részét képezi mindannak, amit e sportágról mondani lehet. Mert — úgy véljük — mindent elmond, ami elmondható, bár példamutató szerénységgel írja: „Az összes felvetődő kérdésre az összes feleletet azonban sohasem fogjuk megkapni, mert amikor választ kapunk egyes kérdésekre — és ezáltal tudásunk, hozzáértésünk nő —, rendszerint új kérdések és nehézségek keletkeznek." Mit tartalmaz a könyv? Ami a testnevelő tanárokat érdekelheti, az leginkább az úszásoktatás és tanulás kérdése. Ezt mind a négy úszásnemben részletesen tárgyalja. Ezenkívül az edzés és versenyzés kérdéseire is pontos útmutatást ad.

E munkában bebizonyosodik, hogy az úszás valóban tudományos alappal rendelkezik, s az igényes oktatómunka nem nélkülözheti a megfigyelést, kísérletezést és elemzést. Mindazok, akik úszásra tanítják a tanulókat, nagy haszonnal forgathatják a könyvet, de a testnevelési kutatómunkával foglalkozók is sokat meríthetnek belőle.

N. Ős Gabriella

Tudományos ülésszak a BME Testnevelési Tanszékén

A Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszéke által június 10—11-én rendezett tudományos ülésszak új fejezetet nyitott tudományos közéletünkben. Első ízben történt meg ugyanis, hogy tudományos ülésszak megrendezésére egy nagy oktatási intézmény egy tanszéke önállóan vállalkozott. Ez a vállalkozás annak az örvendetes ténynek a bizonyítéka, hogy a testnevelési tudományos tevékenység gyorsan fejlődik intézményeinkben, és egy szűkebb közösség produktumai is programot tudnak adni egy színvonalas ülésszaknak. Néhány előadással bekapcsolódtak ugyan oktatási társintézmények is, az előadások nagy részét azonban a BME Testnevelési Tanszékének munkatársai tartották.

Az ülésszak résztvevői, vendégei őszinte és megérdemelt elismeréssel adóztak a tanszéken folyó tudományos tevékenységnek. Magának az egyetemnek a vezetősége is nagy figyelemmel kísérte az ülésszak munkáját, s ennek formálisan kifejezést adott azzal, hogy mind a tudományos, mind az oktatási rektorhelyettes vállalkozott az ülés-elnöki teendők ellátására.

Az ülésszak sikere a kitűnő szervezésnek is köszönhető. A meghívottak ízléses kiadványban előre kézhez kapták az előadások anyagát, és az előadók csak rövid kiegészítéseket tettek az írásos anyaghoz. Ezzel jelentős idő szabadult fel hozzászólásokra, vitára.

Az ülésszak tematikája széles skálán mozgott. Hangzottak el előadások az egyetemi testnevelés tartalmi, módszertani kérdéseiről (Pulai Ferenc, Mojzes Sándor, dr. Nagy György, Péterfalvi Lajos), az egyetemi hallgatók és általában a fiatalság testi fejlettségéről, fizikai teljesítőképességéről (Farmosi István, Arday László, dr. Németh József, dr. Barton József, Baracs Ferencné), a sportteljesítmény pszichológiai és kinetikai kérdéseiről (Kalmár László, Szentgyörgyi Zoltán, Vad Istvánné, Áchel Gyula, Kapcsos Lajos), valamint mozgásbiológiai problémáiról (dr. Nemessuri Mihály, dr. Vaday Lórántné). Nagy érdeklődés kísérte a MAFC történetéből elhangzott beszámolót (Nemesdaróczi István), valamint a sporteszközök hazai előállítását célzó kutatásokról szóló ismertetéseket (Király László és munkatársai). Ez utóbbi téma azért is érdekes volt, mert az egyetem tanszékeinek sajátos együttműködési lehetőségeit is reprezentálta. Ilyen együttműködési lehetőségeket a tanszék sokoldalúan igyekezett hasznosítani, és társtanszékek munkatársai jelentős segítséget nyújtottak a kísérletekhez szükséges műszerek kidolgozásához.

Az előadások különböző stádiumban levő kutatásokról számoltak be. Egyesek a vizsgálati módszerek kísérleti tapasztalatait ismertették, mások részeredményeket, ismét mások lezárt kutatásokat tártak a hallgatóság elé. Biztató színfoltja volt az előadásokat követő vitáknak az, hogy több oldalú együttműködési hajlandóságot jelentettek be a társintézmények munkatársai, sőt ilyen bekapcsolódási lehetőségekről szólt az egyetem tudományos diákkörének képviselője is.

Az ülésszak résztvevőinek, vendégeinek óhaját fejezte ki Kozmanovics Endre, az MTS OT Tudományos Osztályának vezetője, aki — szóhasználatával élve — a nagyszerű kezdeményezés folytatására buzdított, és a többi egyetem és főiskola tanszékeinek a bekapcsolódását sürgette.

Az ülésszakot dr. Lévai András, a BME tudományos rektorhelyettese, az MTA levelező tagja nyitotta meg. Mellette Lochmayer György, a Testnevelési Tanszék vezetője, az ülésszak titkára

Az ülésszak résztvevőinek egy csoportja

A sport és a testnevelés időszerű kérdései

Szerk.: dr. Nádori László
Sport, 1970.

Hagyományosan ízléses és gazdag tartalommal jelent meg ez a — ma már közkedveltnek számító — kiadvány. *Dr. Szatmári Istvánnak* a sportfejlesztési terv és tervezés folyamatáról írt tanulmánya az általánosan jellemző szempontok mellett kiemelten hangsúlyozza azokat a vonásokat is, amelyek speciálisan csak a sport területére illenek. Eltekintve attól, hogy tudományos igénnyel erről a fontos kérdésről még nem jelent meg írás, abban is iránymutató, hogy nem az iparban vagy mezőgazdaságban kialakult modelleket veszi alapul, hanem helyesen elemzi mindazokat a tényezőket, amelyek a sportfejlesztés szempontjából speciálisak, lényegesek és számottevőek. Remélhetőleg mindazok haszonnal fogják tanulmányozni, akiknek elsődleges feladatai közé tartozik a fejlesztési terv kidolgozása.

Dr. Koroknai Bertalan—dr. Sipos Kornél—dr. Arató Ottó közös munkája „Az autogén tréning alkalmazása a sportban" című, kitűnően megírt tanulmány. Már nagyon aktuális volt e kérdés tárgyalása ilyen színvonalon, hiszen pl. 1965-ben nemzetközi kongresszust is tartottak e témakörből. A relaxált állapotban végzett gyakorlás (pl. a súlyosság érzésének, a hőérzetnek stb. szavakkal történő — pszichogenikus — befolyásolása) az organizmus potenciális energiáinak növekedését idézi elő, így a teljesítményt is előnyösen befolyásolja, ezen túlmenően azonban a sportolók akaratlagosan uralt mozgásainak koordináltságát is javítja. *N. Gombos Marianna* a sportteljesítményt befolyásoló tényezőkről ír, s e téma tárgyalása közben elemzi a siker és kudarc, a traumák és a konfliktusok problémáját, imponáló tényanyag igénybevételével. Az objektív mérések szükségességét már régen felismerték és alkalmazzák is ezeket a méréseket a sportban. Kitűnő összefoglalást nyújt erről a problémáról *Bretz Károly* „Fiziológiai paraméterek és a reakcióidő vezeték nélküli regisztrálása sportolóknál" c. tanulmánya. A cím azonban túlságosan szerény, mert nem csupán ismertetésről van szó, hanem arról is, hogyan alkalmazható mindez a sportoktatás sajátos körülményei között. A szerző a vonatkozó modern szakirodalom alapos ismeretének birtokában tudta ilyen kiválóan megoldani nem könnyű feladatát.

A továbbiakban *dr. Lángfy György* a fogyasztásról ír, illetve *dr. Nádori László* az állóképesség fejlesztésének legújabb eredményeit ismerteti. Mindkét tanulmány szerzője kitűnő problémalátásról tesz tanúbizonyságot, és egyúttal bőséges szakirodalommal is szolgál.

Érdekes kérdést vet fel *Peters Alice* és *Kölcsey Tamás* közösen írt tanulmánya, amely „A műkorcsolyázás korszerű oktatása" címet viseli. A tanulmány lényegét a transzfer problémája képezi. Lehetséges-e modern gimnasztika által elsajátított mozgáskultúrát transzferálni a műkorcsolyázásra, és ha igen, milyen feltételek mellett? — ezt a kérdést kutatták a szerzők. Válaszuk pozitív, azonban a motoros készségek kialakítását tárgyaló gondolatmenetük sematikus kissé, továbbá a transzferhatás lényegével is érdemes volna alaposabban foglalkozniok további kutatásaik alkalmával.

A kötetet *Zalka András* „Futballmérleg Mexikó után" c. igényesen megírt és a tanulságokat alkotó módon elemző tanulmánya zárja. Az egyes tanulmányok jobb megértését lehetővé tevő, szemléltető ábrák rajzai *Csaklós György* és *Fejes István* munkáját dicsérik.

N. Gy.

E. Sz. Gromadszkij:

A testnevelés és sport tudományos kutatási programja a Szovjetunió új ötéves tervében

(Programma naucsnüh isszledoványij na predsztojászeje pjatyilétyije) Teoria i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, Moszkva. 34: No. 1. 5—9. pp. 1971.

Az új ötéves tervben az előzőknél szabatosabban határozták meg a testnevelés és sport területén végzendő kutatómunka főbb irányait, problémáit és feladatait. Figyelmüket a szovjet testnevelési mozgalom hét aktuális kérdésére fordítják: 1. a testnevelési rendszer tudományos alapjainak és 2. a sportolók felkészítési rendszerének további tökéletesítése; 3. a testnevelési mozgalom történeti, szervezési és irányítási kérdéseinek kutatása; 4. az edző-oktató rendszer tökéletesítése és a testneveléssel, sporttal foglalkozó káderek kvalifikációjának emelése; 5. a tudományos eszközök, felszerelések, sportszerek tökéletesítése; 6. a fő technikai irányelvek tudományos megállapítása a sportlétesítmények tervezésére, építésére és kihasználására; 7. automatizált irányítási-számítási rendszer használatát kidolgozni a kutatómunka és gyakorlat számára.

A tudományos kutatásra 75 témát jelöltek ki, melyek többsége a sportképzettségnek, a testnevelés hatásfokának emelésével, minőségi javításával függ össze. De vannak olyan új tárgykörök is, amelyek eddigelé nem szerepeltek a

kutatómunkában. A legfőbb tudományos intézményekre bízták a szakmai irányítást, a kutatás egyes részfeladataival több — részben szövetséges köztársasági tudományos intézettel építenek ki együttműködést.

A párt és a kormány megszabta a feladatot: „a testnevelés és a sport még nagyobb hatással legyen a szovjet emberek morális és lelki tulajdonságaira, hogy harmonikusan fejlődhessenek, magas termelékenységet érjenek el a munkában, hosszú évekig őrizzék meg egészségüket, alkotó aktivitásukat és a haza védelmére való felkészültségüket."

Az ipari és mezőgazdasági munka forradalmi módon gépesítetté vált. A modern technika minden területen és korosztályban új követelményeket támaszt az emberek fizikai felkészültsége, fejlettsége, edzettsége terén, ami szükségszerűen magával vonja a testnevelési rendszer tudományos alapjainak szélesítését, az oktatónevelő munka további tökéletesítését. További feladat az általános elméleti alapok tökéletesítése és testnevelés gyakorlati normatíváinak, oktatási és nevelési követelményeinek tudományos kutatása. Történnek majd vizsgálatok a testnevelés természettudományi alapkérdéseiről, a sport és testnevelés emberformáló szerepéről a kommunista társadalomban, a különböző korcsoportú lakosságnak alkalmas testnevelési módszerekről.

Vizsgálati célkitűzés egy új testnevelési próbarendszer és ezt követően egységes össz-szövetségi minősítési rendszer kidolgozása. Kiterjed a terv a tömeginformáció szerepének vizsgálatára a testnevelés és sport fejlődésének propagálásában, a nemzetközi sportmozgalomról és a testnevelés és sport hazai helyzetéről való tájékoztatásában. Az említett elméleti és gyakorlati témákat monográfiákban kell közreadni, és oktatási segédleteket, tankönyveket kell kiadni.

A tudományos kutatómunka első két éve a legsürgősebb feladatokat öleli fel a sportképzettség elméleti és metodikai tökéletesítésére.

Az orvosi-biológiai kutatás három irányban indul el: 1. a sportképzettség természettudományos alapjai; a sporttal összefüggő morfológiai, élettani és biokémiai kérdések; sportorvostan és sporthigiéné; 2. az orvosi-biológiai kutatás fokozása a sportképzettség emelésére megfelelő módszerek együttes megalapozása és megtalálása végett; 3. orvosi-biológiai megalapozása a válogatott csapat korszerű felkészítésének az olimpiai játékok versenyszámai szerint. A terv előirányozza a legfelsőbb tudományos, igazgatási fórumok támogatását, hatékony együttműködését.

Sportpszichológiai kutatás indítéka az, hogy a pszichés tényezőknek döntő jelentősége van extrém versenyhelyzetekben, fel kell készíteni a versenyzőket a folytonosan változó versenyszituációkhoz való gyors alkalmazkodásra, versenyláz, vereségfélelem leküzdésére. A biomechanikai kutatás iránya: a sporttechnikai képzettség kísérleti és elméleti alapjainak tökéletesítése különösen az olimpiai versenyszámok mozgásfajtái terén, továbbá általában a sportmozgások törvényszerűségei területén.

Kutatni és tökéletesíteni kell az ifjúsági sportedzés elméleti kérdéseit és gyakorlati módszereit; megfigyelni a sokéves rendszeres edzés hatásának törvényszerűségeit. Nagy figyelmet kell fordítani a sport iránti orientáció és az ifjú sportolók kiválasztásának módszereire, ill. javítására. E munka sikerét a pedagógusok, fiziológusok, pszichológusok és sportiskolai edzők szoros együttműködése biztosíthatja. Nagyon fontos a gyermekkori sportolás elméleti és módszertani kérdéseinek tisztázása és az eredmények átültetése a gyermek és ifjúsági sportiskolák gyakorlati munkájába. Monográfiát kell írni a sportiskolai felvételi követelményekről, edzési és módszertani kiadványokkal fejleszteni a sportiskolai oktató-edző munka módszereit és minőségét, különböző sportágakra felbontva.

A sportolók felkészítésének elmélete és módszertana témakörben 1971—75 között két irányban terveznek kutatást: a sportolók felkészítési rendszerének pedagógiai alapjai és a magas minősítésű sportolók felkészítési rendszerének tanulmányozása sportáganként. Mindegyiknek 4 azonos alpontja van: 1. a sportolók kiválasztása; 2. edzésrendszer, versenyzés és regenerálószakasz; 3. a sportlétesítmények felszerelése modern eszközökkel, műszerekkel, berendezésekkel a teljes értékű edzéslehetőség és gyors restitúció biztosítására; 4. az edzők pedagógiai képzettségének emelése. Nemcsak tökéletesebb elméletet, hanem konkrét metodikai utasítást, útmutatást várnak minden egyes olimpiai sportágra vonatkozóan. Ez az irányzat egészében új, mivel az előző tervekben nem dolgozták ki a versenyfelkészítési rendszer komplex kutatási kérdéseinek terveit.

Tanulmányozni kell a külföldi és hazai sportolók olimpiai felkészülési módszereit, a tapasztalatok alapján racionálisabb módszereket keresni saját olimpiai csapatunk felkészítésére. A felkészítési módszertani vizsgálatokat 9 testnevelési főiskolán, ill. kutató intézetben végzik, a többi intézetek között egyes sportágak szerinti részfeladatokat osztanak szét. A kutatási eredményeket különféle kiadványok útján viszik át a gyakorlatba.

A módszertan és elmélet tökéletesítési kutatások súlypontja az 1972-i és 1976-i olimpiai játékokra való felkészülés.

A testnevelés és sport történelmi kutatásának három iránya:

a) testnevelés és sporttörténet az egész világra kiterjedően,
b) ugyanez a Szovjetunióban,
c) ugyanaz a szocialista államokban.

A sporttörténelem kérdéseit alapvető módon tisztázni kell, mely lehetővé teszi, hogy marxista-leninista megvilágításban lelepleződhessenek a burzsoá sporttörténetírás ferdítései és hamisításai.

A sportmozgalom szervezése és irányítása területén elmélet-tudományos megalapozásra még idáig nem folyt kutatómunka. Ez nemcsak a kérdés bizonyos lebecsülése, hanem nagy káderhiány miatt is elmaradt, nem voltak, akik a szervezés, vezetés kérdéseinek ismeretében a kutatást irányíthatták volna. Ilyen ember a tanintézetekben igen kevés, és ők is szinte kizárólag testnevelési mozgalom szervezési tanfolyamainak pedagógiai munkájával vannak elfoglalva. A szervezési módszerek javítása, kutatása összszövetségi közös ügy a kiemelkedő tehetségek felkutatása, a sportképzettség növelése érdekében.

Kutatásokat folytatnak a testnevelés közgazdasági jelentősége, hatása felmérésére, ill. fejlesztésére, növelve a munkahelyi testgyakorlás népszerűségét. A munkahelyi torna előnyös: termelési adatok, táppénzes napok száma, keresetemelkedése tanúsítja ezt. Ilyen irányú szemléltető grafikonokkal, propagandafüzetekkel kell az üzemi tornát minél több ipari, vállalati és mezőgazdasági munkahelyen rendszeresíteni.

Tovább kell emelni a testnevelési káderek képzettségét. Kiképzésükben évről-évre részleges változtatásokat eszközölnek, de a minősítésük nem tudományos kutatási eredményeken, testnevelési intézetek munkájában szerzett sokoldalú ismereteken, tapasztalatokon alapszik.

Szinte nem is vizsgálták a testnevelés káderekben való igényt. Gyenge területe a vizsgálatoknak a modern technikai eszközök és programozott oktatási módszerek alkalmazása is. A jövő sportolóinak oktatásában nincsen kellőképpen kidolgozott anyag a tanulók és főiskolások oktatási módszeréről és tartalmáról, alig van tapasztalat a levelező és esti tanfolyamos káderképzés terén. A testnevelési főiskolákon alig foglalkoznak a hallgatók sportbeli fejlődésének elemzésével. Nem tanulmányozza minden főiskola hallgatóinak fizikai fejlődési szintjét sportszakosításuk vonatkozásában.

Egyáltalán nem tanulmányozták azokat a kérdéseket, amelyek a testnevelési káderek kvalifikációjának emelésével, a tudományos és tudományos-pedagógiai munkatársak kiképzésével és kvalifikációjuk emelésével függnek össze, pedig ennek napjainkban igen nagy a jelentősége. Ennek érdekében az összes érdekelt minisztériumok, tudományos intézetek, vezető oktatási intézmények aktív beavatkozására van szükség. A vizsgálatok eredményeként azt remélik, hogy a testnevelési oktatás alapvető problémáinak megoldásához tudományosan megalapozott, megfelelő, célravezető javaslatokat kapnak.

Hogy a kutatómunka minősége és eredménye a követelményeknek megfeleljen, korszerűen felszerelt sportlétesítményekre és modern vizsgáló eszközökre, műszerekre van szükség. Számos kutató kisiparos által készített készülékkel kénytelen dolgozni. Nem jut olyan műszerekhez, készülékekhez, amelyekkel edzés közben komplex élettani és biomechanikai vizsgálatokat végezhetne. Sok esetben az információt a sportolón elhelyezett jelfogóból vezetékes összeköttetés közvetíti, a kábel hossza természetesen beszűkíti a sportoló mozgáskörét, ami a mozgás grafikonjának torzulására vezet. A sport további fejlődése elképzelhetetlen új típusú, tökéletes vizsgáló műszerek, készülékek kifejlesztése, korszerűen felszerelt, modern létesítmények nélkül. Gyakran a hazai gyártmányok (készülékek, sportfelszerelések) minősége elmarad az importcikkektől. Nincsen kellő módon kidolgozva a sportszerek, felszerelések minőségi vizsgálatának objektív módszere, itt egyre csak magának a sportolónak van döntő szava. Nincs megszabva az iskolai tornatermek felszerelési leltára (minimuma). A bonyolult, dinamikus mozgásokhoz kibernetikus módszerek alkalmazása a sport területén programozott edzés-oktatás széles körű használatát igényli, melynek meghonosítását a megfelelő technikai berendezések hiánya akadályozza. Ezért a tervidőszak első két évére a következők megoldását irányozták elő: különböző sportágakban a tudományos-pedagógiai kontroll céljaira olyan komplex rendszert kell kidolgozni, amellyel a kapott adatokat elektronikus számítógépekkel dolgozza fel; az edzésfolyamat tökéletesítésére új technikai eszközöket konstruálni; a stadionok és tornatermek felszerelését, berendezését a legjobb minőségű külföldi mintadarabok nívójára emelni; a berendezések és sportszerek objektív minőségi értékeléséhez készülékeket szerkeszteni. A kivitelezéshez fel kell használni az üzemeket és a magasabb oktatási intézményeket, amelyeknek gazdag kutatási-vizsgálati tapasztalatuk van a biológiai, orvostudomány és a sportfelszerelések terén. Az említett feladatok megoldása módot ad arra, hogy a köztársasági és össz-szövetségi válogatott csapatokat ilyen készülékekkel és felszerelési, berendezési tárgyakkal ellássák.

A létesítmények tervezési és építési szervezetét részben módosítani kell. Az építkezésnél a könnyűelemes megoldásokat kell előnyben részesíteni, mert gazdaságosabb előállításuk a létesítmények szaporítását teszi lehetővé. Tervezésnél figyelemmel kell lenni a modern sport építészeti, felszerelési igényeire. Kívánatos, hogy a Szovjetunió középsávjában könnyűelemes fedett csarnokokat építsenek, ami lehetővé tenné, hogy a torna- és vízisportban az évi 90-ről, 280-ra emeljék a sportolási napok számát. Ez kielégíti a helyi igényeket, az építmény is jól kihasználható.

A részfeladatokat végző intézmények munkáját a központi tematikához kell koordinálni az egyes szövetségi államokban.

A sporttechnológia hatással van az építkezés gazdaságosságára, architektúrára, tervezésre és az edzésmunka nívójára. Az élversenyzők, a magas minősítésű versenyzők sportlétesítményei egyedi tervek szerint készülnek, viszont hiányoznak a nagysport követelményeit kellő szinten képviselő, tudományosan megalapozott javaslatok a létesítmények alkotásához. Ezzel kapcsolatban tanulmányozni kell a sportlétesítményektől várt igényeket, szakmai követelményeket; közkinccsé, közismertté kell tenni a hazai és külföldi edzőtermeknél fedett sportlétesítményeknél szerzett tapasztalatokat; meg kell állapítani az új típusú konstrukciók optimális tervét, méreteit és berendezéseit, kiegészítő helyiségek, építéstechnikai és üzemtechnikai megoldásokat. El kell készíteni a szabványkonstrukciók katalógusának tudományos javaslatait és módszertani utasításait, ezáltal a sportlétesítmények tervezését, építését minőségében és gazdaságosságában is magasabb szintre emelni.

Az 1971—73 időszakban ki kell dolgozni a technikai feladatokat és munkaterveket a különféle automatizált irányítási rendszereknek 1974—75-re előirányzott üzembe helyezésére a különböző intézményekben és szervezetekben.

A testnevelés és sport tervezési, tudományos szervezési és kutatási, valamint ezen eredmények gyakorlati hasznosításának irányelvei sok kiegészítést, javítást hoznak a szervezés, vezetés, tervezés, nyilvántartás és kutatás realizálásának mindennapi munkájában.

A tervbizottság határozata rámutat a tudományos kutatás főbb hiányosságaira és az 1971—75-ös új tervidőszak testnevelési kutatómunkában egész sor kérdés megoldását irányozza elő. A bizottság utal arra, hogy a sportszervek, testnevelési intézetek és tanszékek nem fejtettek ki kellő erőfeszítést a szovjet testnevelési rendszer fontosabb kérdéseinek megoldására és a sportolók képzettségének növelésére. Gyenge a korszerű kutatáshoz szükséges anyagi-technikai bázis. A tudományos akadémiának intézményei, a minisztériumok, hatóságok, egyetemek tudományos osztályai nem tanúsítanak kellő érdeklődést a kutatások megvalósítása iránt. Kevés időt és munkát fordítanak a kutatási eredmények gyakorlati alkalmazására, meghonosítására.

A hibák okát a köztársasági bizottságok gyenge működésében látják mind a kísérleti kutatások irányításában, mind az ellenőrzésben, mind a közreműködők csekély támogatásában, és a nekik szabott relatív gyenge követelményekben.

A korábbi határozatok megvalósításán túl 10—15 éves távlati tervet kell készíteni a legcélravezetőbb utak kiválasztására. A fejlesztési tervben két év alatt meg kell teremteni a távlati tervhez mindazt, amely valóban az egész népességre fog kihatni a testnevelés és sport különféle területén, és megerősíti a világ sportjában kivívott rangsorunkat.

Kiemeli a terv a tudományos kutatás irányítási fórumait, azokat a csatornákat is meghatározza, amelyeken keresztül az elért eredményeket a gyakorlatba kell átvinni és amelyek ezek realizálásáért felelősek.

Megjelöli a terv azon intézményeket, amelyek a tudományos kutatás, módszertani és szervezési kérdések, felkészítés, kiképzés és a testnevelő-edző továbbképzés felmerülő újabb problémáiban illetékesek. A Központi Testnevelési Főiskola történeti és szervezési tanszékét átszervezik: történeti, szervezési és sportvezetőképző tanszéket létesítenek. Különböző intézkedéseket sorol fel a terv a testnevelési kutató- és oktatóintézetekben a tudományos kutatómunka eredményességének előmozdítására.

Minden intézménynek, tudósnak, gyakorlati szakembernek, szervezőnek és ellenőrző apparátusnak, akik eme nagy munka részesei, minden figyelmet összpontosítani kell az ötéves terv sikeres teljesítésére és az elvégzendő kutatás eredményességének jelentős fokozására.

Ismerteti: *dr. Herendi Vilmos*

● Mozgatható modell

A mozgástanulás hatékonyságának egyik fontos feltétele a szemléltetés. Nem könnyű azonban a rendszerint bonyolult és gyors sportmozgások bemutatása, hiszen a mozgást nem lehet megállítani, részeire bontani. A szemléltető ábrák ugyan bizonyos fokig képesek a mozgás részletes bemutatására, de nem tökéletesek. Egyedüli jó megoldás a film, illetve a lassított filmfelvétel. Erre azonban sajnos csak nagyon ritkán van lehetőség, kevés a filmfelvevő, nehézkes a lejátszás, nem futja az amúgy is rövid időből. Egy jó póteszköz a mozgások szemléltetéséhez: a modell. Szovjet szakemberek készítették el az ember alakú bábut, amely különböző helyzetekbe hozható, és főleg a torna oktatásában jól lehet használni. A modell segítségével ábrázolhatók és szemléltethetők az emberi testrészek helyzetei és mozgásai. Az egyes főbb hibák bemutatására is alkalmas az egyszerű bábu. A modell könnyen elkészíthető farostlemezből, vagy műanyag lapból házilag is. A modell rajza és elkészítésének leírása megtalálható szovjet testvérlapunk folyó évi 3. számában. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1971/3. sz. J. J. Krasznov.)

Szakirodalmi figyelő

● Vizsgálatok a mozgások memorizálására az oktatási órák közti optimális időtartam megállapítása céljából

Bonyolult gyakorlatok mozgásanyagának elsajátítása rendszerint hosszú tanulási időt igényel. A gyakorlatban felmerül a kérdés, mennyi legyen az egyes edzések közti időtartam, hogy a tanulást lehetőleg az előző órán elért tudásszint közelében lehessen folytatni. Nem közömbös ugyanis a szünet tartama, mert a mozgások megjegyzésének lehetősége, a visszaemlékezés az idő múltával romlik. A mozgásanyag szóbeli leírása nem jelenti a kérdéses mozgásanyag elvégzésére való képességet, és fordítva. Vizsgálataiknál tehát más kritériumokra kellett támaszkodniok. 20—20 testnevelési főiskolásból álló négy kísérleti csoportnál aktív és passzív mozgások ismétlési képessége szerint bírálták el a mozgások emlékezetben tartását különböző időtartamú szünetek beiktatása mellett. Megfigyeléseik szerint minél hosszabb az edzések közötti szünet, annál pontatlanabb a mozgások reprodukálása. A mozgások megjegyzésében interferálódnak az élet, a sport egyéb mozgásai, edzés előtti fáradtság, éjjeli pihenés minősége stb. Az edzés után elkezdődik a mozgások felejtése és a 6, 12, 24 óra múlva végzett vizsgálatok szerint 24 órás szünet után még elég magas emlékküszöbről lehet a tanítást folytatni. A második 24 órában a felejtés tempója jelentősen meggyorsul. Gyakorlati értéke a vizsgálatoknak az, hogy új gyakorlatok betanítását legfeljebb 24 órás szünetek közbeiktatásával végezzünk, mert az oktatási munka így sokkal effektívebb, mint a szakköri edzéseknek általános gyakorlata, a másodnaponkénti edzés mellett (1 grafikon, 2 táblázat szemlélteti az anyagot). Megjelent: Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü (Moszkva) 32: No 2. 44—48. 1969. Szerzők: Ja. M. Koc és A. V. Menhin.

Ism.: dr. Herendi V.

● A tanulók személyi lapja

Jugoszláviában 1965 óta hivatalos iskolai okmány a tanulók személyi lapja. A tapasztalat szerint a tanulók fizikai fejlődésének, azaz a testnevelő munka hatékonyságának rendszeres ellenőrzése minőségileg megjavította a testnevelést, és a tanulókban is fokozta az érdeklődést a testnevelésben való aktívabb részvételre.

A nyert adatok figyelmes analizálása világítja meg a tanuló fejlődésbeli elmaradásának vagy stagnálásának lényegét és okait, ugyanakkor megmutatja, hogy az oktatónak milyen lépéseket kell tennie a szülőkkel és az iskolával közösen a tanuló fizikai állapotának megjavításához.

A személyi lapot csak az általános iskola felső tagozatában és a középiskolában rendszeresítették, mivel vezetéséhez és hasznosításához szakképzettség szükséges.

A feltüntetett adatokat részben az oktató felmérése, részben az orvosi vizsgálat szolgáltatja, és ezeket az iskola többi oktatójának is figyelembe kell vennie mindazokban az esetekben, amikor a tanulók fizikai állapota a velük kapcsolatos munkát befolyásolja.

A személyi lap első oldala általános adatokat tartalmaz (iskola neve, helye, a tanuló neve, születési éve stb.), majd folytatódik egy táblázattal a tanuló antropometriai és funkcionális adatairól. Különösen fontosak a testsúly és testmagasság adatai, mivel döntő befolyással vannak a tanuló teljesítményére. Ezután négy sziluett a különböző leggyakoribb testtartást ábrázolja, amelyek közül az oktató megjelöli a tanulóra jellemzőt, hogy a megfelelő egyéni gyakorlatokkal az esetleges tartáshibát kijavítsa.

A második oldalon vannak a tantervnek megfelelő komplex feladatok, amelyek alkalmasak az erő, állóképesség, gyorsaság, ügyesség felmérésére. Ugyanezen az oldalon kell feltüntetni a tanuló iskolai vagy iskolán kívüli egyéb aktivitását, úszás- és sítudását plusz-mínusz jelzéssel. Az oktató évente kétszer végzi a felméréseket, tanév elején és végén. Az első mérés a tanuló állapotára és lehetőségeire vet fényt, a második mérés analizálása alapján dönt az oktató a további munkáról.

A felvett adatok egy része a tantervi követelményekben elért teljesítményt tükrözi ugyan, az osztályzat megállapítása mégsem alapulhat kizárólag ezeken az adatokon. Figyelembe kell venni a tanuló alkati, egészségi sajátosságait, szorgalmát, aktivitását is.

A személyi lap nemcsak az oktató-nevelő munka megjavítása és a tanulók aktivizálása szempontjából tartalmaz értékes adatokat, hanem a szülőket is pontosabban tájékoztatja gyermekeik fizikai állapotáról, mint egy-egy számjegyben kifejezett osztályzat. (Szerző: Dusan Vukovic. Sportska Praksa, 1970. 9—10. sz.)

Ism.: Dr. Ember Lászlóné

● A Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekcióját bemutató cikkünkben említettük, hogy a tervek szerint tájékoztató kiadványt fog megjelentetni a szekció. Most realizálódott a terv: napvilágot látott az első szám.

A Tájékoztató szerkesztője dr. Büchler Róbert, a szerkesztő bizottság tagjai: dr. Arató Ottó, dr. Büchler Róbert és Tóth Dezső.

Röviden ismertetjük az 1. számú Tájékoztató anyagát, és a továbbiakban rendszeresen figyelemmel kísérjük a megjelenő számokat, mivel ezekben mindig akad az iskolai testnevelést — közvetlenül vagy közvetve — érintő írás.

A Tájékoztató köszöntőjét prof. Kardos Lajos, az MPTT elnöke írta, a célkitűzéseket pedig a szekció elnöke, dr. Büchler Róbert foglalta összse. Négy nagyobb terjedelmű cikket és fordítást találhatunk a kiadványban: P. A. Rugyik: A sportolók pszichológiai felkészítésének fogalma, tartalma és feladatai; dr. Segal D.—dr. Reboul: A relaxáció főbb módszerei és ezek alkamazása a sport területén; dr. Arató Ottó: A pszichológiai módszerek gyakorlati alkalmazásának időszerű lehetőségei sportolóknál; G. Schilling: Sportpszichológiai kutatások Svájcban.

A tanulmányok után dr. Nagykáldi Csaba ismerteti egy német munkapszichológiai tanulmányút sportpszichológiai tanulságát. A folyóiratszemle bemutatja — a szintén újonnan induló — International Journal of Sport Psychology első számát. A Tájékoztató ismerteti és értékeli a Sportpszichológiai Szekció 1970-ben tartott tudományos üléseit, végül pedig közli a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság rendezvényein elhangzott előadások címét és szerzőjét.

Örömmel üdvözöljük a sportpszichológia és az egyetemes testkultúra, tudomány szempontjából is bizonyára hasznos kiadványt, és várjuk a folytatást.

● Magnetofon a testnevelési órán

Az utóbbi időben sokat írnak az oktatás technikai eszközeiről. Sajnos, a testnevelési órákon ritkán találkozunk ezekkel a korszerű eszközökkel, pedig hatékonyságukat legtöbbször mindenki elismeri. Lapunkban már néhányszor közöltünk olyan hírt, amely a magnetofon használatáról szólt a testnevelési órán. Ezek a hírek általában a magnetofon zenei aláfestő szerepéről szóltak. Most a magnetofon bonyolultabb, hatékonyabb felhasználásáról számolunk be. Szovjet testnevelők kísérletképpen negyedévekre kidolgozták az órák anyagát, és felvették az egészet magnószalagra. A szabadgyakorlatokat több variációban dolgozták fel, és egy-egy komplexumot csak 2—3 órán használtak, hogy elkerüljék az egyhangúságot. Az óra fő részét természetesen már nem lehet így előre „programozva" felvenni. Itt csak az anyag közlését és a főbb metodikai utasításokat rögzítették, valamint a lehetséges hibák felsorolását. Az így felvett program lejátszása lehetővé teszi, hogy a tanár több figyelmet fordítson az egyéni hibák kijavítására és a tanulók ellenőrzésére. Az óra befejező részét ismét részletesen rögzítették, és felvették a házi feladatot is. Természetesen ezek a felvételek is tartalmaznak zenét, az egész órát áthatja — a gyakorlatoknak megfelelő — zenei kíséret. Az ilyen jellegű órákat általában csak a felsőbb osztályokban célszerű alkalmazni, ahol a tanulók megértik a szaknyelv alapvető terminus technicusait és a vezényszavakat. Tapasztalatok szerint az ilyen felépítésű órákon jobban és gyorsabban elsajátítható a tananyag. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1971/1. sz. J. J. Oksinszkij—N. I. Putrenko).

● A jugoszláv úszás a „startnál" marad el

Bár a jugoszláv úszók a mexikói olimpián bebizonyították képességeiket, Jugoszláviában az úszósport nevelési és gyakorlati értékeinek a kiaknázása nem kielégítő. A vezető sportnemzetek (USA, SZU, NDK) és Jugoszlávia versenyeredményeinek összehasonlítása a fiú és leány 9—15 éves kategóriákban világosan megmutatja a szakemberek számára a kifejezett jugoszláv lemaradást. A lemaradás mértéke a különböző úszásnemekben és korosztályokban széles skálán ingadozik, ez azt bizonyítja, hogy a lemaradás nem kategorikus. Nem a jugoszláv ifjúság képességeiben, hanem sokkal inkább a nem kielégítő felkészítésben, a munka hiányosságaiban kell keresni okait. Ilyen hiányosság: nem elég korán kezdik az úszásoktatást; az úszás nem kap megfelelő helyet az ifjúság testnevelésében; az úszósportiskolák száma csekély; az úszóversenyek rendszere nem megfelelő (10 éven aluliaknak nem szerveznek versenyeket); az edzőmunka nem elég tökéletes és jól szervezett; kevés a versenyek száma stb.

A fiatalság úszáseredményeiért még sokat lehet és kell tenni, a feltételek adottak, és egyre nagyobb igény mutatkozik arra is, hogy a jugoszlávok a vízilabda mellett az úszásban is felzárkózzanak a vezető nemzetekhez.

Ismerve az úszás nevelési, egészségi, higiéniai értékeit, nem nehéz belátni, hogy éppen a legfiatalabb korosztály bekapcsolása, a „start" a döntő. A 10 éven aluli korosztály mobilizálásával megoldódna az úszás tömegesítése mint a legfontosabb alap. A továbbiakban a megfelelő sportiskolák hálózatának kiépítése, a tökéletes technikai és fizikai felkészítés, valamint az úszás fejlesztésének távlati tervezése jelenti a legsürgősebb feladatokat. (Szerző: Ismet Kaljanac. Sportska Praksa, 1970. 5—6. sz.)

Ism.: dr. Ember Lászlóné

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 4/1971.

Beginnt der neue Sportabzeichenwettbewerb für Pioniere! 97
János Szabó: Ist es schwierig den Korbbal in der Grundschule zu unterrichten? (II) 104
Sándor Nagy: Wer gleitet, halb schwimmt! 109
Ein Rückblick auf der Korbballsport der Mittelschulen (L. Somorjai) . 118
RUNDSCHAU 121
FACHLITERATUR 127

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 4 1971 г.

Пионерское состязание на спортивные значки 97
Янош *Сабо:* Трудно-ли обучать баскетболу в общих школах? (II.) 104
Шандор *Набь:* Скользить — наполовину плавать 109
Из истории обучения баскетболу в средних школах (Ласло *Шоморяи*) 118
ОБЗОР 121
РЕЦЕНЗИИ О КНИГАХ 127

● A racionális izomlazítás képességét ki kell fejleszteni

Sok szerző az alapvető fizikai képességek mellett azonos jelentőséget tulajdonít a lazaság, hajlékonyság, egyensúlyozás képességeknek, amelyekkel a kutatások szerint sok élsportoló sem rendelkezik a kellő mértékben. A túlzott izomfeszítés, a nem megfelelő *mértékű* és *idejű* lazítás a sporttevékenységre hátrányos, mert az állóképességi feladatoknál a gyorsabb elfáradáshoz vezet; a maximális gyorsaságot igénylő feladatoknál éppen a gyorsaságot csökkenti; nehezíti a bonyolult technikai elemek elsajátítását; oka lehet az izomrostok húzódásának, szakadásának.

A túlzott izomfeszítés okai sokfélék lehetnek:

— különböző, főként emocionális jellegű pszichikai faktorok;

— hiányos, kezdetleges technikai felkészültség (koordinációs feszültség, irradiáció);

— a gyorsaságra való túlzott erőlködés (antagonisták tónusának megnövekedése);

— az izomfeszítés tónusa túl magas az elfáradás következményeként;

— az izomerő hiánya, amelyet a sportoló az adott mozgásban felesleges izmok munkájával próbál kompenzálni;

— a lazaság, hajlékonyság, rugalmasság hiánya.

A racionális izomlazítás képességének fejlesztése rendszeres munkát igényel az új mozgás elsajátításánál és a képességek fejlesztése során is. Lényeges, hogy a sportoló belássa fontosságát, és tudatosan törekedjék rá. Az eredményességre való túlzott koncentrálás már eleve megnehezíti a könnyed végrehajtást. Az USA-ban az iskolások könnyed, laza munkáját különböző jelszavak felírásával szorgalmazzák, pl. „Nem az eredmény a fontos, hanem a mozgás szabadsága!" A lazaság fejlesztésére szolgáló speciális gyakorlatok

— kar-, láb-, törzsrázások, amelyek egyúttal a statikus terhelések után az izmokat pihentetik;

— a hajlékonyságot növelő nyújtógyakorlatok;

— a feszítést a lazítással gyors ütemben váltogató gyakorlatok;

— gyors számolásra ostorozó mozgások végzése karokkal;

— ülő és fekvő helyzetben az izmok teljes elernyesztése.

Ezek mellett jó szolgálatot tesz a masszázs, önmasszázs, gőz- és meleg fürdő.

(Szerző: Mithat Blagajac: Sportska Praksa, 1970. 3—4. sz.)

Ism.: dr. Ember Lászlóné

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25.824